

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1
Decideix buscar allò que és bo cada dia aquest mes

2
En les teves converses amb altres, digues coses positives

3 Replanteja alguna cosa que et preocupi i prova de trobar una manera de pensar-hi que resulti útil

4
Fes una foto a alguna cosa que t'aporti alegria i comparteix-la

5
Pensa en 3 coses per les quals estiguis agraït i escriu-les

6
Surt a un espai verd i sent la alegria que aporta la natura

7
Fes alguna cosa saludable que et faci sentir bé

8
Troba alegria en la música: canta, toca, balla, escolta o comparteix

9
Demana a un amic que l'ha fet feliç recentment

10
Porta alegria als altres fent alguna cosa amable per a ells

11
Menja aliments saludables que et facin feliç i assaboreix-los bé

12
Escriu una carta d'agraïment a algú per alguna cosa que ha fet

13 Adopta una actitud despreocupada. Mira el costat divertit de les coses

14
Comparteix un record feliç amb una persona important per tu

15
Cerca un motiu d'agraïment on menys ho esperes

16
Parla amb els altres d'una manera càlida i amistosa

17
Pren-te temps per adonar-te de les coses que trobes boniques

18
Busca alguna cosa bona en una situació difícil

19
Surt a l'exterior i troba la alegria d'estar actiu/va

20
Redescobreix i gaudeix d'una activitat divertida de la infància

21
Envia una nota positiva a un amic que necessiti ànims

22
Mira alguna cosa divertida i passa gust de riure

23
Crea una llista de reproducció amb cançons que, en escoltar-les, t'animin

24
Porta al teu pensament un record preferit pel qual et sents agraït/da

25
Mostra agraïment a les persones que ajuden els altres

26
Cerca temps per fer alguna cosa divertida, només per passar-t'ho bé

27
Tracta't amb amabilitat. Fes alguna cosa que et faci feliç

28
Observa com les emocions positives es contagien d'uns als altres

29
Comparteix un somriure amistós amb les persones amb què et trobis

30
Fes una llista de les alegries de la teva vida, i ves afegint-ne d'altres

