



## MAANANTAI

1 Päätä etsiä hyviä asioita joka päivä tässä kuussa

## TIISTAI

2 Sano positiivisia asioita kun juttelet muiden kanssa

## KESKIVIIKKO

3 Katso jotain huolestuttavaa asiaa eri näkökulmalta, niin että siitä voisi olla sinulle apua

## TORSTAI

4 Ota valokuva jostain, joka tuottaa sinulle iloa, ja jaa se

## PERJANTAI

5 Mieti 3 asiaa, joista olet kiitollinen, ja kirjoita ne ylös

## LAUANTAI

6 Mene ulos viheralueelle ja tunne luonnon tuoma ilo

## SUNNUNTAI

7 Tee jotain terveellistä, joka saa sinut voimaan hyvin

8 Löydä iloa musiikista: laula, soita, tanssi, kuuntele tai jaa

9 Kysy ystävältäsi, mikä on tehnyt hänet viime aikoina onnelliseksi

10 Tuo iloa muille tekemällä heille jotain ystävällistä

11 Syö hyvää ruokaa, joka tekee sinut onnelliseksi, ja nauti siitä

12 Kirjoita kiitollisuuskirje kiittäaksesi jotakuta

13 Lähesty jotain asiaa kevyemmällä mielellä. Yritä nähdä sen hauskan puolen

14 Jaa onnellinen muisto jonkun kanssa, joka merkitsee sinulle paljon

15 Etsi kiitollisuuden aiheita sieltä, mistä vähiten odotat niitä löytäväsi

16 Puhu muille lämpimästi ja ystävällisesti.

17 Ota aikaa huomata asioita, jotka ovat mielestäsi kauniita

18 Etsi vaikeasta tilanteesta jotain hyvää

19 Mene ulos ja löydä ilo liikkumisesta

20 Löydä uudelleen hauska lapsuuden aktiviteetti ja nauti siitä

21 Lähetä positiivinen viesti ystävälle, joka tarvitsee kannustusta

22 Katso jotain hauskaa ja nauti siitä, miltä nauraminen tuntuu

23 Luo soittolista piristävistä kappaleista, joita voit kuunnella

24 Tuo mieleesi lempimuisto, josta tunnet kiitollisuutta

25 Osoita kiitollisuutesi ihmisille, jotka auttavat muita

26 Varaa aikaa leikkimieliselle tekemiselle, ihan vain hivin vuoksi

27 Ole lempeä itsellesi. Tee jotain, mikä tuo sinulle iloa

28 Huomaa, miten positiiviset tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen

30 Tee lista elämäsi iloista (ja täydennä sitä jatkuvasti).

