

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Αποφασίστε να αναζητήσετε τι είναι καλό κάθε μέρα αυτόν τον μήνα

2 Πείτε θετικά πράγματα στις συνομιλίες σας με άλλους

3 Επαναπροσδιορίστε μια ανησυχία και δοκιμάστε να βρείτε έναν χρήσιμο τρόπο να το σκεφτείτε

4 Βγάλε μια φωτογραφία κάτι που σου φέρνει χαρά και να το μοιραστείς

5 Σκεφτείτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες και γράψτε τα

6 Βγείτε στο πράσινο και νιώστε τη χαρά που φέρνει η φύση

7 Κάνε κάτι υγιές που σε κάνει να νιώθεις καλά

8 Βρείτε χαρά στη μουσική: τραγουδήστε, παίξτε, χορέψτε, ακούστε ή μοιραστείτε

9 Ρωτήστε έναν φίλο τι τον/την έκανε ευτυχισμένο/η πρόσφατα

10 Δώστε χαρά στους άλλους κάνοντας μια πράξη καλοσύνης για αυτούς

11 Φάτε καλό φαγητό που σας κάνει χαρούμενους και πραγματικά απολαύστε το

12 Γράψτε μια επιστολή ευγνωμοσύνης για να ευχαριστήσετε κάποιον

13 Δοκιμάστε μια ανάλαφρη προσέγγιση. Επιλέξτε να δείτε την αστεία πλευρά

14 Μοιραστείτε μια ευτυχισμένη ανάμνηση με κάποιον που σημαίνει πολλά για σας

15 Αναζητήστε κάτι για να είστε ευγνώμονες κάποιου που δεν το περιμένετε

16 Μιλήστε στους άλλους με ζεστό και φιλικό τρόπο

17 Πάρε το χρόνο σου να παρατηρείς πράγματα που βρίσκεις όμορφα

18 Ψάξε για το καλό σε μια δύσκολη κατάσταση

19 Βγείτε έξω και βρείτε τη χαρά στο να είσαι δραστήριος

20 Ανακαλύψτε ξανά και απολαύστε μια διασκεδαστική παιδική δραστηριότητα

21 Στείλτε ένα θετικό μήνυμα σε έναν φίλο που χρειάζεται ενθάρρυνση

22 Παρακολουθήστε κάτι αστείο και απολαύστε πώς είναι να γελάτε

23 Δημιουργήστε μια λίστα αναπαραγωγής με ανεβαστικά τραγούδια για ακρόαση

24 Φέρτε στο μυαλό σας μια αγαπημένη σας ανάμνηση και νιώστε ευγνώμονες

25 Δείξτε την εκτίμησή σας στους ανθρώπους που βοηθούν άλλους

26 Βρες χρόνο να κάνεις κάτι παιχνιδιάρικο, μόνο και μόνο για τη διασκέδαση

27 Δείξε καλοσύνη σε σένα. Κάνε κάτι που σου φέρνει χαρά

28 Παρατήρησε πώς τα θετικά συναισθήματα είναι μεταδοτικά μεταξύ των ανθρώπων

29 Μοιραστείτε ένα φιλικό χαμόγελο με τους ανθρώπους που θα δείτε σήμερα

30 Κάντε μια λίστα με τις χαρές στη ζωή σας (και συνεχίστε να προσθέτετε σε αυτήν)

