

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

1 Remarcați ceea ce este bun în fiecare zi din această lună

2 Fiți pozitivi în conversațiile cu cei din jur

3 Alegeți una din îngrijorările pe care le aveți și încercați să găsiți un alt mod de a o privi

4 Faceți o fotografie a ceva care vă aduce bucurie și împărtășiți-o

5 Gândiți-vă la trei lucruri pentru care sunteți recunoscători și scrieți-le

6 Ieșiți în spații verzi și simțiți bucuria pe care o aduce natura

7 Faceți ceva sănătos care vă face să vă simțiți bine

8 Găsiți bucurie în muzică: ascultați, cântați, dansați, sau împărtășiți

9 Întrebați un prieten ce l-a făcut fericit recent

10 Aduceți bucurie persoanelor din jur făcând ceva bun pentru ele

11 Mâncați alimente bune care vă fac fericiți și savurați-le

12 Scrieți o scrisoare de recunoștință pentru a mulțumi unei persoane

13 Adoptați o abordare veselă. Alegeți să vedeți partea amuzantă a lucrurilor.

14 Împărtășiți o amintire fericită cu o persoană care înseamnă mult pentru voi

15 Găsiți un lucru pentru care să fiți recunoscători acolo unde vă așteptați mai puțin

16 Vorbiți cu ceilalți într-un mod cald și prietenos

17 Faceți-vă timp să observați lucrurile frumoase care vă înconjoară

18 Căutați ceva bun într-o situație dificilă

19 Ieșiți afară și trăiți bucuria de a fi activi

20 Redescoperiți o activitate distractivă din copilărie și bucurați-vă din nou de ea

21 Trimiteți un bilet pozitiv unui prieten care are nevoie de încurajare

22 Priviți ceva amuzant și bucurați-vă de senzația de a râde

23 Creați o listă de melodii care vă creează stări de bine

24 Retrăiți o amintire preferată pentru care vă simțiți recunoscători

25 Arătați-vă aprecierea persoanelor care îi ajută pe cei din jur

26 Faceți-vă timp să faceți ceva jucăuș, doar pentru a vă distra

27 Fiți amabili cu voi-înșivă. Faceți ceva care vă aduce bucurie.

28 Observați cum emoțiile pozitive sunt contagioase

29 Împărtășiți un zâmbet prietenos cu persoanele pe care le întâlniți

30 Faceți-vă o listă cu bucuriile din viață (adaugați bucurii în mod constant)

