

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

1 Odloči se, da boš v tem mesecu vsak dan iskal, kar je dobrega

2 V pogovorih z drugimi deli pozitivne stvari

3 Preoblikuj skrb in poskusi najti koristen način razmišljanja o njej

4 Fotografiraj nekaj, kar te razveseljuje, in to deli z drugimi

5 Pomisli na tri stvari, za katere si hvaležen, in jih zapiši

6 Pojdi ven na zeleno površino in začuti veselje, ki ga prinaša narava

7 Počni nekaj zdravega, ob čemer se boš počutil dobro

8 Poišči veselje v glasbi: prepevaj, igray, pleši, poslušaj ali deli

9 Vprašaj prijatelja, kaj ga je v zadnjem času osrečilo

10 Razveseli druge tako, da zanje narediš nekaj prijaznega

11 Jej dobro hrano, ki te osrečuje, in jo zares uživaj

12 Napiši pismo hvaležnosti in se nekomu zahvali

13 Pristopi lahko. Odloči se izbrati smešno stran.

14 Deli srečen spomin z nekom, ki ti veliko pomeni

15 Poišči nekaj, za kar bi bil hvaležen, kjer to najmanj pričakuješ

16 Z drugim se pogovarjaj na topel in prijazen način

17 Vzemi si čas in opazuj stvari, ki se ti zdijo lepe

18 V težki situaciji poišči nekaj dobrega

19 Pojdi ven in poišči veselje v tem, da si aktiven

20 Ponovno odkrij in uživaj v zabavni dejavnosti iz otroštva

21 Pošlji pozitivno sporočilo prijatelju, ki potrebuje spodbudo

22 Oglej si nekaj smešnega in uživaj v občutku smeha

23 Ustvari seznam predvajanja spodbudnih pesmi, ki jih boš poslušal

24 Obudi najljubši spomin, za katerega si hvaležen

25 Pokaži hvaležnost ljudem, ki pomagajo drugim

26 Vzemi si čas za nekaj igrivega, samo za zabavo

27 Bodi prijazen do sebe. Naredi nekaj, kar ti prinaša veselje

28 Opazuj, kako so pozitivna čustva nalezljiva med ljudmi

29 Deli prijazen nasmeh z ljudmi, ki jih danes vidiš

30 Naredi seznam radosti v svojem življenju (in ga sproti dopolnjevaj)

