



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1 Bestäm dig för att leta efter det som är bra varje dag den här månaden

2 Säg positiva saker i dina samtal med andra

3 Omformulera ett bekymmer och försök att hitta ett hjälpsamt sätt att tänka på det

4 Ta ett foto av något som ger dig glädje och dela med dig av det

5 Tänk på 3 saker du är tacksam för och skriv ner dem

6 Gå ut i det gröna och känn den glädje som naturen ger

7 Gör något hälsosamt som får dig att må bra

8 Hitta glädje i musik: sjung, spela, dansa, lyssna eller dela med dig

9 Fråga en vän vad som har gjorde dem glada nyligen

10 Sprid glädje till andra genom att göra något snällt för dem

11 Ät god mat som gör dig glad och njut innerligt av den

12 Skriv ett tacksamhetsbrev för att tacka någon

13 Var lätttsam. Välj att se det roliga i dag

14 Dela ett lyckligt minne med någon som betyder mycket för dig

15 Leta efter något att vara tacksam för där du minst anar det

16 Tala till andra på ett varmt och vänligt sätt

17 Ta dig tid att lägga märke till saker som du tycker är vackra

18 Leta efter något bra i en svår situation

19 Gå ut och upptäck glädjen i att vara aktiv

20 Återupptäck och njut av en rolig barndomsaktivitet

21 Skicka ett positivt meddelande till en vän som behöver uppmuntran

22 Titta på något roligt och njut av hur det känns att skratta

23 Skapa en spellista med upplyftande låtar att lyssna på

24 Tänk på ett favoritminne som du är tacksam för

25 Visa din uppskattning för människor som hjälper andra

26 Ta dig tid att göra något lekfullt bara för skojs skull

27 Var snäll mot dig själv. Gör något som ger dig glädje

28 Lagg märke till hur positiva känslor smittar mellan människor

29 Dela ett vänligt leende med de människor du träffar i dag

30 Gör en lista över glädjeämnen i ditt liv (och fortsätt att lägga till på den)

