

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1 Bu ay her gün iyi olan şeyleri aramaya karar ver

2 Başkalarıyla yaptığın konuşmalarda olumlu şeyler söyle

3 Bir kaygını yeniden çerçevelle ve ona daha faydalı bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalış

4 Sana neşe veren bir şeyin fotoğrafını çek ve paylaş

5 Şükrettiğin 3 şeyi düşün ve onları yaz

6 Yeşil bir alana çık ve doğanın sana getirdiği neşeyi hisset

7 Kendini iyi hissettirecek sağlıklı bir şey yap

8 Müzikte neşe bul: şarkı söyle, çal, dans et, dinle veya paylaş

9 Bir arkadaşına son zamanlarda onu neyin mutlu ettiğini sor

10 Başkalarına, onlar için nazik bir şey yaparak neşe getir

11 Seni mutlu eden güzel bir yemek ye ve tadını gerçekten çıkar

12 Birine teşekkür etmek için bir minnettarlık mektubu yaz

13 Olaylara daha hafif bir yaklaşımla bak. Komik tarafını görmeyi seç

14 Senin için çok değerli olan biriyle mutlu bir anını paylaş

15 En az beklediğin yerde şükredek bir şey bul

16 Başkalarıyla sıcak ve dostane bir şekilde konuş

17 Güzel bulduğun şeyleri fark etmek için zaman ayır

18 Zor bir durumda iyi olan bir şeyi aramaya çalış

19 Dışarı çık ve aktif olmanın keyfini bul

20 Eğlenceli bir çocukluk aktivitesini yeniden keşfet ve tadını çıkar

21 Desteklenmeye ihtiyacı olan bir arkadaşına olumlu bir not gönder

22 Komik bir şey izle ve gülmenin nasıl hissettirdiğinin tadını çıkar

23 Dinlemek için moral yükselten şarkılardan oluşan bir çalma listesi oluştur

24 Minnet duyduğun sevdiğin bir anıyı zihnine getir

25 Başkalarına yardım eden insanlara takdirini göster

26 Sırf eğlence için, keyif alacağın oyunsu bir şey yapmak için zaman ayır

27 Kendine nazik ol. Sana neşe veren bir şey yap

28 Olumlu duyguların insanlar arasında nasıl bulaşıcı olduğunu fark et

29 Bugün karşılaştığın insanlarla dostane bir gülümseme paylaş

30 Hayatındaki neşe kaynaklarının bir listesini yap (ve buna eklemeye devam et)

