

E HËNË



E MARTË



E MËRKURË

E ENJTE

E PREMTE

E SHTUNË

E DIELË

1 Vendosi të kërkonti atë që është e mirë çdo ditë këtë muaj

2 Thoni gjëra pozitive në bisedat tuaja me të tjerët

3 Riformuloni një shqetësim dhe përpiquni të gjeni një mënyrë të dobishme për të menduar për të

4 Bëjini një foto diçkaje që ju sjell gëzim dhe ndajeni atë me të tjerët

5 Mendoni për 3 gjëra për të cilat jeni mirënjohës dhe shkruajini ato

6 Dilni në një hapësirë të gjelbër dhe ndjeni gëzimin që sjell natyra

7 Bëni diçka të shëndetshme që ju bën të ndjeheni mirë

8 Gjeni gëzim në muzikë: këndon, luani, kërceni, dëgjoni ose shpërndani muzikë

9 Pyesni një mik/mikeshe se çfarë i ka bërë të lumtur kohët e fundit

10 Silluni gëzim të tjerëve duke bërë diçka dashamirëse për ta

11 Hani ushqim të mirë që ju bën të lumtur dhe që e shijoni vërtet

12 Shkruani një letër mirënjohjeje për të falënderuar dikë

13 Merrini gjërat lehtë. Zgjidhni që të shihni anën për të qeshur të gjërave

14 Ndani një kujtim të lumtur me një njeri shumë të rëndësishëm për ju

15 Kërkonti diçka për të qenë mirënjohës aty ku e prisni më pak

16 Flisni me të tjerët në një mënyrë të ngrohtë dhe miqësore

17 Kushtoni kohë për të vënë re gjërat që ju duken të bukura

18 Kërkonti për diçka të mirë në një situatë të vështirë

19 Dilni jashtë dhe gjeni gëzim në të qenit aktiv

20 Rizbuloni dhe shijoni një aktivitet argëtues nga fëmijëria

21 Dërgojini një mesazh pozitiv një miku/mikeshe që ka nevojë për inkurajim

22 Shikoni diçka për të qeshur dhe kënaquni me ndjesinë e të qeshurit

23 Krijoni një listë me këngë frymëzuese për të dëgjuar

24 Sillni në mendje një kujtim të preferuar për të cilin ndjeheni mirënjohës/e

25 Shfaqni vlerësimin tuaj për njerëzit që ndihmojnë të tjerët

26 Gjeni kohë për të bërë diçka lozonjare, vetëm sa për tu zbavitur

27 Jini dashamirës me veten. Bëni diçka që ju sjell gëzim

28 Vëreni se si emocionet pozitive janë ngjitesë mes njerëzve

29 Ndani një buzëqeshje miqësore me njerëzit që takoni sot

30 Bëni një listë të gëzimeve në jetën tuaj (dhe vazhdoni ta shtoni atë)

