

ሰኞ

ማግሰኞ

ረቡዕ

ሐሙስ

ዓርብ

ቅዳሜ

እሁድ



1 በዚህ ወር፤ በየቀኑ ጥሩ የሆነውን ለመፈለግ ይወስኑ

2 ከሌሎች ጋር በምታደርገው ውይይት አዎንታዊ ነገሮችን ተናገር

3 ጭንቀትን እንደገና ያስቡ፤ እና ስለሱ ለማሰብ ጠቃሚ መንገድ ይጠቀሙ

4 ደስታ የሚያመጣልህን ነገር ፎቶ አንሳ እና አጋራ

5 3 የምታመሰግንባቸውን ነገሮች አስብ፤ እና ጻፋቸው

6 ወደ አረንጓዴ ቦታ ውጣ፤ ተፈጥሮ የሚያመጣልህን ደስታ አዳምጥ

7 ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ የሚያደርግህን ጤነኛ ነገር አድርግ

8 በሙዚቃ ውስጥ ደስታን አግኙ፡ ዘምር፣ ተጫወት፣ ጨፍር፣ አዳምጥ ወይም አጋራ

9 በቅርቡ ምን እንዳስደሰተው፤ ዳደኛህን ጠይቅ

10 ለሌሎች ደግ ነገር በማድረግ ደስታን አምጣለቸው

11 የሚያስደስትዎን መልካም ምግብ ይመገቡ እና በደንብ ያጣጥሙት

12 አንድን ሰው ለማመስገን የምስጋና ደብዳቤ ጻፍ

13 የብሩህ ልብ አቀራረብ ይኑርህ። የሚያስቀውን ጎን ማየትን ምረጥ

14 ለአንተ ብዙ ማለት ከሆነ ሰው ጋር ደስተኛ ትዝታ አጋራ

15 በማይጠብቁት ቦታ የሚያመሰግኑበትን ነገር ይፈልጉ

16 ሌሎችን ሞቅ ባለ እና ወዳጃዊ በሆነ መንገድ አነጋግር

17 ቆንጆ የሆኑ ነገሮችን ለማስተዋል ጊዜ ውሰድ

18 በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ መልካም ነገሮችን ፈልግ

19 ወደውጪ ይውጡ፤ ንቁ በመሆን ውስጥ ደስታን ይፈልጉ

20 አስደሳች የልጅነት እንቅስቃሴን እንደገና ይፍጠሩ እና ይደሰቱ

21 ማበረታቻ ለሚፈልግ ዳደኛዎ አዎንታዊ ማስታወሻ ይላኩ

22 የሚያስቅ ነገር ይመልከቱ፤ እናም መሳቅ እንዴት እንደሚሰማ ይደሰቱበት

23 የሚያነቃቁ ሙዚቃዎችን ለማዳመጥ፤ በሙዚቃ ማጫወቻ ዝርዝር ያዘጋጁ

24 የምታመሰግንበትን መልካም ትዝታ ወደ አይምሮህ አምጣ

25 ሌሎችን ለሚረዱ ሰዎች አድናቆትህን አሳይ

26 ጨዋታ የሆነ ነገር ለማድረግ ጊዜ ስጥ፤ ለመዝናናት ያህል



27 ለአንተ መልካም ሁን። ደስታ የሚያመጣልህን አንድ ነገር አድርግ

28 አዎንታዊ ስሜቶች በሰዎች መካከል እንዴት እንደሚተላለፉ ያስተውሉ

29 ዛሬ ከምታያቸው ሰዎች ጋር ወዳጃዊ ፈገግታ አጋራ

30 በህይወትዎ ውስጥ የሉትን ደስታዎች ዝርዝር ያዘጋጁ (እና በእሱ ላይ እየጨመሩ ይቀጥሉ)

