

# Juny Alegre 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1 Decideix observar les coses bones cada dia d'aquest mes

2 En les teves converses amb altres, digues coses positives

3 Replanteja alguna cosa que et preocupi i prova de trobar una manera de pensar-hi que resulti útil

4 Fes una foto a alguna cosa que t'aporti alegria i comparteix-la

5 Pensa en 3 coses per les quals et sents agraït i escriu-les

6 Cerca un espai verd; vés-hi i sent l'alegria d'estar envoltat de natura

7 Avui, fes alguna cosa saludable que et faci sentir bé

8 Avui troba alegria en la música: toca, canta, balla, escolta o comparteix

9 Demana a algú què l'ha fet feliç recentment

10 Porta l'alegria als altres fent alguna cosa amable per a ells/elles

11 Menja aliments saludables que et facin feliç i assaboreix-los bé

12 Escriu una carta d'agraïment a algú per alguna cosa que ha fet

13 Adopta una actitud despreocupada. Mira el costat divertit de les coses

14 Comparteix un record feliç amb una persona important per tu

15 Cerca un motiu d'agraïment on menys ho esperes

16 Parla amb els altres d'una manera càlida i amistosa

17 Pren-te un temps per observar coses que et semblen boniques

18 Mira el costat positiu d'alguna situació difícil

19 Surt a l'exterior i experimenta l'alegria d'estar actiu/va

20 Redescobreix una activitat infantil divertida

21 Envia una nota positiva a un amic que necessiti ànims

22 Mira alguna cosa divertida i passa gust de riure

23 Crea una llista de reproducció amb cançons que, en escoltar-les, t'animin

24 Porta al teu pensament un record preferit pel qual et sents agraït/da

25 Mostra agraïment a les persones que ajuden els altres

26 Avui cerca un temps per fer una activitat lúdica només pel plaer de fer-la

27 Sigues amable amb tu mateix. Fes alguna cosa que et porti alegria

28 Observa com les emocions positives es contagien d'uns als altres

29 Avui comparteix un somriure amistós amb les persones amb què et trobis

30 Fes un llistat de les teves alegries vitals, i ves afegint-ne d'altres



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts