

Vreugdevol juni 2022

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Besluit om deze maand elke dag te zoeken naar wat goed is

2 Zeg positieve dingen in je gesprekken met anderen

3 Herformuleer een van je zorgen en vind een manier om erover na te denken

4 Maak een foto van iets dat je vreugde brengt en deel het met anderen

5 Bedenk 3 dingen waar je dankbaar voor bent en schrijf ze op

6 Ga naar buiten in het groen en voel de vreugde die de natuur brengt

7 Doe iets gezonds waardoor je je goed voelt

8 Zoek vreugde in muziek: zing, speel, dans, luister of deel mee

9 Vraag een vriend wat hem of haar de laatste tijd blij maakte

10 Breng vreugde aan anderen door iets aardigs voor hen te doen

11 Eet lekkere dingen waar je blij van wordt en geniet er echt van

12 Schrijf een dankbrief om iemand te bedanken

13 Kies voor een luchtige benadering. Kies ervoor de grappige kant te zien

14 Deel een gelukkige herinnering met iemand die veel voor je betekent

15 Zoek iets om dankbaar voor te zijn waar je het het minst verwacht

16 Spreek anderen op een warme en vriendelijke manier aan

17 Neem de tijd om dingen op te merken die je mooi vindt

18 Zoek iets goeds in een moeilijke situatie

19 Ga naar buiten en vind de vreugde in het actief zijn

20 Herontdek en geniet van een leuke jeugdactiviteit

21 Stuur een positief briefje naar een vriend die aanmoediging nodig heeft

22 Kijk naar iets grappigs en geniet van hoe het voelt om te lachen

23 Maak een afspeellijst van opbeurende liedjes om naar te luisteren

24 Breng een favoriete herinnering in gedachten waar je dankbaar voor bent

25 Toon je waardering aan mensen die anderen helpen

26 Maak tijd om iets speels te doen, gewoon voor de lol

27 Wees vriendelijk voor jezelf. Doe iets dat je vreugde brengt

28 Merk op hoe positieve emoties besmettelijk zijn tussen mensen

29 Deel een vriendelijke glimlach met mensen die je vandaag ziet

30 Maak een lijst van de vreugden in je leven (en blijf die aanvullen)

