

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Αποφάσισε να κοιτάς για το τι πάει καλά κάθε μέρα αυτό το μήνα

2 Εκφράσου θετικά στις συζητήσεις σου με τους άλλους

3 Αναπλαισίωσε μια ανησυχία σου και προσπάθησε να βρεις ένα πιο βοηθητικό τρόπο να την προσεγγίσεις

4 Βγάλε μια φωτογραφία από κάτι που σου φέρνει χαρά και μοιράσου το

5 Σκέψου 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων και γράψε τα κάτω

6 Βγες έξω στο πράσινο και νιώσε τη χαρά που φέρνει η επαφή με τη φύση

7 Κάνε κάτι υγιεινό που σε κάνει να νιώθεις καλά

8 Βρες χαρά στη μουσική: τραγούδησε, παίξε, χόρευε, άκου, μοιράσου

9 Ρώτησε ένα/μια φίλο/η τι τον/την έχει κάνει χαρούμενο/η πρόσφατα

10 Φέρε χαρά στους άλλους με το να κάνεις μια καλή πράξη προς αυτούς

11 Φάει καλό φαγητό που σε κάνει χαρούμενο/η και πραγματικά απόλαυσέ το

12 Γράψε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης για να ευχαριστήσεις κάποιον

13 Πάρε μια πιο χαλαρή στάση. Επέλεξε να δεις την αστεία πλευρά

14 Μοιράσου μια χαρούμενη ανάμνηση με κάποιον που σημαίνει πολλά για σένα

15 Ψάξε για κάτι που είσαι ευγνώμων σε καταστάσεις που δεν το περιμένεις καθόλου

16 Μίλησε στους άλλους με ένα ζεστό και φιλικό τρόπο

17 Πάρε το χρόνο να παρατηρήσεις τα πράγματα που βρίσκεις όμορφα

18 Ψάξε να βρεις κάτι καλό σε μια δύσκολη κατάσταση

19 Βγες έξω και ανακάλυψε τη χαρά του να είσαι ενεργός/ή

20 Ξανα-ανακάλυψε και απόλαυσε μια δραστηριότητα που είχες ως παιδί

21 Στείλε ένα θετικό μήνυμα σε ένα/μια φίλο/η που χρειάζεται ενθάρρυνση

22 Παρακολούθησε κάτι αστείο και απόλαυσε το πώς νιώθεις όταν γελάς

23 Δημιούργησε μια λίστα με ανεβαστικά τραγούδια για να ακούς

24 Θυμήσου μια αγαπημένη ανάμνηση που σε κάνει να νιώθεις ευγνώμων

25 Δείξε την εκτίμησή σου προ τους ανθρώπους που βοηθούν τους άλλους

26 Δημιούργησε χρόνο να κάνεις κάτι παιχνιδιάρικο, έτσι απλώς για να το απολαύσεις

27 Δείξε καλοσύνη προς εσένα. Κάνε κάτι που σου φέρνει χαρά.

28 Πρόσεξε πώς τα θετικά συναισθήματα είναι μεταδοτικά μεταξύ των ανθρώπων

29 Μοίρασε ένα φιλικό χαμόγελο προς τους ανθρώπους που θα δεις σήμερα

30 Φτιάξε μια λίστα με τις χαρές που έχεις στη ζωή σου (και συνέχισε να προσθέτεις σε αυτή)

