

Glade Juni 2022

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG



1 Bestem deg for å se etter det som er bra hver dag denne måneden

2 Si positive ting i samtalene dine med andre

3 Omform en bekymring og prøv å finne en nyttig måte å tenke på den på

4 Ta et bilde av noe som gir deg glede og del det

5 Tenk på 3 ting du er takknemlig for og skriv dem ned

6 Kom deg ut i det grønne og kjenn på gleden som naturen bringer

7 Gjør noe sunt som får deg til å føle deg bra

8 Finn glede i musikk: syng, spill, dans, lytt eller del

9 Spør en venn hva som gjorde dem glade nylig

10 Gled andre

11 Spis god mat som gjør deg glad og nyt den fullt ut

12 Skriv et takkebrev

13 Ta det positiv. Velg å se den morsomme siden

14 Del et lykkelig minne med noen som betyr mye for deg

15 Se etter noe å være takknemlig for der du minst venter det

16 Snakk til andre på en varm og vennlig måte

17 Ta deg tid til å legge merke til ting du synes er vakkert

18 Se etter noe godt i en vanskelig situasjon

19 Kom deg ut og finn gleden ved å være aktiv

20 Gjenoppdag og nyt en morsom aktivitet fra barndommen

21 Send en positiv melding til en venn som trenger oppmuntring

22 Se noe morsomt og nyt hvordan det føles å le

23 Lag en spilleliste med sanger som får deg i godt humør

24 Tenk på et godt minne som du føler deg takknemlig for

25 Vis din takknemlighet til personer som hjelper andre

26 Ta deg tid til å gjøre noe lekent, bare for moro skyld

27 Vær snill mot deg selv. Gjør noe som gir deg glede

28 Legg merke til hvordan positive følelser smitter mellom mennesker

29 Del et vennlig smil med folk du ser i dag

30 Lag en liste over gledene i livet ditt (og fortsett å legge til den)



Handling for lykke

Lykkeligere · Snillere · Sammen