

# Радостный Июнь 2022

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Решите для себя замечать хорошее в каждый день этого месяца

2 Говорите приятные вещи в разговорах с другими людьми

3 Смените взгляд на свое беспокойство и найдите более полезный способ думать об этом

4 Сделайте фото в момент соевой радости и поделитесь им

5 Подумайте о 3 вещах, за которые вы благодарны и запишите их

6 Выходите в зеленое пространство и чувствуйте радость, которую приносит природа

7 Сделайте что-то для своего здоровья, что помогает вам чувствовать себя лучше

8 Получите удовольствие от музыки: пойте, играйте, танцуйте, слушайте и делитесь

9 Спросите друга, от чего ему было радостно в последнее время

10 Доставляйте другим радость, делая что-то доброе для них

11 Ешьте вкусную и полезную еду, которая доставляет вам удовольствие

12 Напишите для кого-нибудь письмо с благодарностью

13 Применяйте легкое отношение. Выбирайте видеть забавную сторону вещей

14 Поделитесь счастливым моментом с тем, кто для вас много значит

15 В ситуации, где это менее всего очевидно, найдите то, за что можно сказать спасибо

16 Говорите с другими мягко и дружелюбно

17 Заметьте что-то прекрасное в своей жизни

18 Находите что-то хорошее в трудной ситуации

19 Выходите на улицу и радуйтесь своей активности

20 Поиграйте с удовольствием в веселую детскую игру

21 Отправьте добрую записку другу, который нуждается в поощрении

22 Посмотрите что-то смешное и насладитесь своим смехом

23 Создайте плей-лист из песен, которые поднимают вам настроение

24 Вспомните о чем-то, за что вы испытываете благодарность

25 Выразите свою признательность людям, которые помогают другим

26 Выделите время, чтоб поиграть, просто ради удовольствия

27 Будьте добры к себе. Сделайте что-то радостное для себя

28 Заметьте, как положительные эмоции передаются между людьми

29 Поделитесь дружеской улыбкой с людьми, которых вы сегодня встречаете

30 Создайте список радостей в своей жизни и постоянно пополняйте его



ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Счастливее · Добрее · Вместе