

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



3 Премисли някоя тревожна мисъл и опитай да я реформатираш по по-полезен начин

4 Снимай нещо, което ти носи радост, и сподели снимката

5 Помисли за 3 неща, за които си благодарен/на, и си ги напиши

6 Излез навън в някое зелено пространство и почувствай радостта, която носи природата

7 Направи нещо здравословно, което те кара да се чувстваш добре

8 Намери щастие в музиката: пей, свири, танцувай, слушай или я споделяй

9 Попитай приятел какво го е направило щастлив в последно време

10 Донеси радост на другите като направиш нещо мило за тях

11 Хапни полезна храна, която те прави щастлив, и наистина ѝ се наслади

12 Напиши писмо за благодарност към някого

13 Погледни по-ведро на нещата. Избери да виждаш забавната страна

14 Сподели щастлив спомен с някого, който означава много за теб

15 Потърси нещо, за което да си благодарен, някъде, където най-малко очакваш

16 Обръщай се към другите по топъл и приятелски начин

17 Отдели време да забелязваш неща, които намиращ за красиви

18 Потърси нещо положително в трудна ситуация

19 Излез навън и изживей невероятното усещане от това да си активен

20 Преоткрий и се наслади на забавна дейност/игра от детството

21 Изпрати положително съобщение на приятел, който има нужда от окуражаване

22 Гледай нещо забавно и се наслади на усещането да се смееш

23 Направи музикална плейлиста със зареждащи песни, които да слушаш

24 Припомни си любим спомен, за който си благодарен

25 Покажи своята признателност към хора, които помагат на другите

26 Намери време да направиш нещо закачливо, единствено заради забавата

27 Бъди мил със себе си. Направи нещо, което ти носи радост

28 Забележи как положителните емоции между хората действат 'заразително'

29 Сподели приятелска усмивка с хората, с които се разминаваш днес

30 Направи списък с радостите в живота си (непрекъснато го разширявай)

