

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

1
Вземи решение да търсиш доброто всеки ден през този месец

2
Казвай положителни неща в своите разговори с хората



3
Преосмисли тревога и опитай да я намериш по-полезен начин да гледаш на нея

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

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

6
Излез сред природата и почувствай радостта, която тя носи

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

8
Намери радост в музиката: пей, свири, танцувай, слушай или 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 хубава храна, която те прави щастлив, и истински ѝ се наслади

12
Напиши писмо за благодарност към някого

13
Подхождай по-леко към нещата и търси забавната страна

14
Сподели щастлив спомен с някой, който ти е важен

15
Потърси нещо, за което да си благодарен, там, 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 добро в трудна ситуация

19
Излез навън и усети радостта от активното движение

20
Преоткрий забавна дейност или любима 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
Отдели време да направиш нещо забавно, заради самото удоволствие

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

28
Забележи колко заразителни са положителните емоции между хората

29
Подари усмивка на хората, които срещаш днес

30
Направи списък с радостите в живота си (и продължавай да го допълваш)

