

მზიარული ივნისი 2026



ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა

1 გადაწყვიტე ამ თვეში ყოველდღე მოძებნო რაიმე კარგი

2 თქვი დადებითი რამ სხვებთან საუბრისას

3 ხელახლა ჩამოაყალიბე საზრუნავი და შეეცადე იპოვო გამოსავალი

4 გადაიღე ის, რაც სიხარულს მოგანიჭებს და გააზიარე

5 იფიქრე სამ რამეზე, რისთვისაც მადლობელი ხარ და ჩამოწერე

6 გამოდი მწვანე სივრცეში და იგრძენი ის სიხარული, რომელიც ბუნებას მოაქვს

7 გააკეთე რაღაც ჯანსაღი, რაც თავს კარგად გაგრძნობინებს

8 იპოვე სიხარული მუსიკაში: იმღერე, იმოდრავე, იცეკვე, მოუსმინე ან გააზიარე

9 ჰკითხე მეგობარს, რაიმე სასიხარულო ამბავი ხომ არ გადახდა თავს ახლახანს

10 მოუტანე სიხარული სხვებს მათთვის რაიმე კეთილის კეთებით

11 მიირთვი კარგი საკვები, რომელიც გახარებს და რომელსაც სიამოვნებით დააგემოვნებდი

12 დაწერე მადლობის წერილი ადამიანისთვის რომელსაც გულწრფელად ემადლიერები

13 შეეცადე პრობლემას მსუბუქად მიუდგე; იუმორით და ხალისიანად

14 გაუზიარე ბედნიერი მოგონება მას, ვინც შენთვის ბევრს ნიშნავს

15 შეეცადე იპოვო მადლიერების მიზეზი იქ, სადაც ეს ყველაზე ნაკლებად მოსალოდნელია

16 ესაუბრე სხვებს თბილად და მეგობრულად

17 გამოყავი დრო იმისათვის, რომ შეამჩნიო ის, რაც ლამაზად გეჩვენება

18 მოძებნე რაიმე კარგი რთულ სიტუაციაშიც კი

19 გამოდი გარეთ და იპოვე აქტიურობის სიხარული

20 ხელახლა აღმოაჩინე და ისიამოვნე ბავშვობის მზიარული აქტივობით

21 გაუგზავნე დადებითი შეტყობინება მეგობარს, რომელსაც წახალისება სჭირდება

22 უყურე რაიმე სასაცილოს და ისიამოვნე სიცილის შეგრძნებით

23 შექმენი ამაღელვებელი სიმღერების სია, ინტერნეტით მოსასმენად

24 გაიხსენე საყვარელი მოგონება, რომლისთვისაც მადლიერი ხარ

25 გამოხატე მადლიერება იმ ადამიანების მიმართ, რომლებიც სხვებს ეხმარებიან

26 გამონახე დრო, რომ გააკეთო რაღაც მზიარული, მხოლოდ გასართობად

27 იყავი კეთილი საკუთარი თავის მიმართ. გააკეთე ის, რაც სიხარულს მოგანიჭებს

28 დააკვირდი, რამდენად გადამდებია პოზიტიური ემოციები ადამიანებს შორის

29 გაუზიარე მეგობრული ღიმილი იმ უცნობ ადამიანებს, რომლებსაც დღეს ნახავ

30 შეადგინე შენი ცხოვრების სიხარულის სია (და განაგრძე ამ სიაში მოვლენების დამატება)

