

Vrolijke juni 2025

ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

1

Besluit om deze maand elke dag te zoeken naar wat goed is

2

Zeg positieve dingen in je gesprekken met anderen

3

Herformuleer een zorg en probeer een behulpzame manier te vinden om erover na te denken

4

Maak een foto van iets waar je blij van wordt en deel het met anderen

5

Bedenk 3 dingen waar je dankbaar voor bent en schrijf ze op

6

Ga naar buiten in het groen en voel de vreugde die de natuur brengt

7

Doe iets gezonds waardoor je je goed voelt

8

Zoek vreugde in muziek: zing, speel, dans, luister of deel mee

9

Vraag een vriend wat hem of haar de laatste tijd blij maakte

10

Breng vreugde aan anderen door iets aardigs voor ze te doen

11

Eet lekker eten waar je blij van wordt en geniet er echt van

12

Schrijf een dankbrief om iemand te bedanken

13

Kies voor een luchtige benadering. Kies ervoor de grappige kant te zien

14

Deel een gelukkige herinnering met iemand die veel voor je betekent

15

Zoek iets om dankbaar voor te zijn waar je het het minst verwacht

16

Spreek anderen op een warme en vriendelijke manier aan

17

Neem de tijd om dingen op te merken die je mooi vindt

18

Zoek iets goeds in een moeilijke situatie

19

Ga naar buiten en vind de vreugde in actief zijn

20

Herontdek en geniet van een leuke jeugdactiviteit

21

Stuur een positief briefje naar een vriend die aanmoediging nodig heeft

22

Kijk naar iets grappigs en geniet van hoe het voelt om te lachen

23

Maak een afspeellijst van opbeurende liedjes om naar te luisteren

24

Breng een favoriete herinnering in gedachten waar je dankbaar voor bent

25

Toon je waardering aan mensen die anderen helpen

26

Maak tijd om iets speels te doen, gewoon voor de lol

27

Wees vriendelijk voor jezelf. Doe iets waar je blij van wordt

28

Merk op hoe positieve emoties besmettelijk zijn tussen mensen

29

Deel een vriendelijke glimlach met mensen die je vandaag ziet

30

Maak een lijst van dingen waar je blij van wordt in je leven (en blijf die aanvullen)



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen