

Iloinen kesäkuu 2025

SUNNUNTAI

1 Päätä, että tässä kuussa etsit jotakin hyvää jokaisesta päivästä

MAANANTAI

2 Puhu positiivisesti, kun keskusteleet muiden kanssa

TIISTAI

3 Löydä uusi näkökulma jollekin huolellesi, joka helpottaa sen ratkaisemista

KESKIVIIKKO

4 Ota valokuva asiasta, joka tuo sinulle iloa, ja jaa se muiden kanssa

TORSTAI

5 Kirjoita ylös kolme asiaa, joista olet kiitollinen

PERJANTAI

6 Lähde ulos vihreyden keskelle ja koe luonnon tuoma ilo

LAUANTAI

7 Tee jotain terveellistä, joka tuntuu hyvältä

8 Löydä musiikin ilo: laula, leiki, tanssi, kuuntele tai jaa

9 Kysy ystävältä, mikä häntä on ilahduttanut

10 Ilahduta toista tekemällä jotain ystävällistä hänelle

11 Syö hyvää ruokaa, joka tekee sinut onnelliseksi, ja nauti siitä kunnolla

12 Kirjoita kiitollisuuden kirje jollekin

13 Ota kevyempi ote elämään. Näe tietoisesti asioiden hauska puoli

14 Jaa onnellinen muisto ihmisen kanssa, joka merkitsee sinulle paljon

15 Etsi jotain, josta olla kiitollinen silloin, kun vähiten odotat sitä

16 Puhu muille ystävällisesti ja lämpimästi

17 Pysähdy löytämään asioita, joita pidät kauniina

18 Etsi jotain hyvää vaikeassa tilanteessa

19 Lähde ulos ja löydä liikunnan ilo

20 Löydä uudelleen hauska lapsuuden aktiviteetti ja nauti siitä

21 Lähetä positiivinen viesti ystävälle, joka tarvitsee kannustusta

22 Katso jotain hauksaa, ja nauti nauramisesta

23 Tee hyvän fiiliksen soittolista ja kuuntele sitä

24 Tuo mieleen onnellinen muisto, josta olet kiitollinen

25 Osoita kiitollisuuttasi ihmisille, jotka auttavat muita

26 Ota aikaa leikkisälle tekemiselle ihan hauskuuden vuoksi

27 Ole itellesi kiltti. Tee jotain joka ilahduttaa sinua

28 Huomaa, miten positiiviset tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen

29 Hymyile ystävällisesti ihmisille, joita kohtaat tänään

30 Tee lista elämäsi iloista (ja jatka siihen lisäämistä)



ACTION FOR HAPPINESS

Onnellisempänä · Ystävällisempänä · Yhdessä