

მზიარული ივნისი 2025

კვირა

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

1 გადაწყვიტე, რომ ამ თვეში ყოველდღე რაღაც კარგი ეძებო

2 სხვებთან საუბრისას ეცადე მხოლოდ რამე პოზიტიური თქვა



3 ხელახლა განსაზღვრე შენი წუხილი და შეეცადე მასზე ფიქრის სასარგებლო გზა მონახო

4 გადაუღე ფოტო რაიმეს, რაც სიხარულს განიჭებს და გააზიარე იგი

5 დაფიქრდი სამ რამეზე, რისთვისაც მადლიერი ხარ და სადმე ჩაინიშნე



6 გადი გამწვანებულ გარემოში და ბუნების მიერ მოგვრილი სიხარული იგრძენი

7 გააკეთე რაიმე ჯანსაღი, რაც თავს კარგად გაგრძობინებს

8 დატკბი მუსიკით: იმღერე, დაუკარი, იცეკვე, მოუსმინე ან გაუზიარე სხვებს

9 ჰკითხე მეგობარს, რამ გაახარა იგი ამ ბოლო დროს

10 მოუტანე სიხარული სხვებს, მათთვის რაიმე კეთილი საქმის გაკეთებით

11 მიირთვი რამე გემრიელი, რაც გაგახარებს, დატკბი ყოველი ლუკმის დაგემოვნებით

12 დაწერე მადლიერების წერილი ვინმესთვის მადლობის გადასახდელად

13 საკამათო საკითხს მსუბუქად მიუღდექი. აირჩიე პოზიტიური მხარის დანახვა

14 გაუზიარე ბედნიერი მოგონება ადამიანს, რომელიც ძალიან ბევრს ნიშნავს შენთვის

15 ეძებე ის, რისთვისაც მადლიერი იქნები, თანაც იქ სადაც ყველაზე ნაკლებად ელი ამას

16 ესაუბრე სხვებს თბილად და მეგობრულად

17 გამოყავი დრო იმ ნივთების შესამჩნევად, რომლებიც შენთვის ღამაზია

18 რთულ სიტუაციაშიც კი, ეძებე რაღაც კარგი

19 გადი გარეთ და იპოვე სიხარული ფიზიკურ აქტიურობაში

20 ხელახლა აღმოაჩინე და ისიამოვნე ბავშვობის გასართობი აქტივობებით

21 გაუზიარე პოზიტიური შეტყობინება მეგობარს, რომელსაც წახალისება სჭირდება

22 უყურე რაიმე სასაცილოს და ისიამოვნე სიცილის შეგრძნებით

23 შექმენი ამაღელვებელი სიმღერების 'ფლეილისტი' მოსასმენად

24 გაიხსენე საყვარელი მოგონება, რომლისთვისაც მადლიერი ხარ

25 გამოხატე მადლიერება იმ ადამიანების მიმართ, რომლებიც სხვებს ეხმარებიან

26 გამონახე დრო რაიმე სახალისო საქმით დაკავებისთვის, ან უბრალოდ გასართობად

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

28 შეამჩნიე, თუ რამდენად გადამდებია დადებითი ემოციები ადამიანებს შორის

29 გაუზიარე მეგობრული ღიმილი დღეს შემხვედრ ნაცნობ ადამიანებს

30 შეადგინე იმ აქტივობების სია რომლებიც ცხოვრებას სიხარულით გივსებს (და განაგრძე მისი შევსება)

