

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

1

Αποφασίστε να ψάξετε για ό, τι είναι καλό κάθε μέρα αυτό το μήνα

2

Πείτε θετικά πράγματα στις συνομιλίες σας με άλλους

3

Επαναπροσδιορίστε μια ανησυχία και δοκιμάστε να βρείτε έναν χρήσιμο τρόπο να το σκεφτείτε

4

Τραβήξτε μια φωτογραφία από κάτι που σας φέρνει χαρά και μοιραστείτε το

5

Σκεφτείτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες και γράψτε τα κάτω

6

Βγείτε σε χώρους πρασίνου και νιώστε τη χαρά που φέρνει η φύση

7

Κάντε κάτι υγιές που σας κάνει να νιώθετε καλά

8

Βρείτε χαρά στη μουσική: τραγουδήστε, παίξτε, χορέψτε, ακούστε ή μοιραστείτε

9

Ρωτήστε έναν φίλο τι τον/την έκανε ευτυχισμένο/η πρόσφατα

10

Φέρτε χαρά στους άλλους κάνοντας κάτι όμορφο για αυτούς

11

Φάτε καλό φαγητό που σας κάνει ευτυχισμένους και πραγματικά γευτείτε το

12

Γράψτε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης για να ευχαριστήσετε κάποιον

13

Πάρτε μια ανάλαφρη προσέγγιση. Επιλέξτε να δείτε την αστεία πλευρά

14

Μοιραστείτε μια ευτυχισμένη ανάμνηση με κάποιον που σημαίνει πολλά για εσάς

15

Αναζητήστε κάτι για να είστε ευγνώμονες εκεί που δεν το περιμένετε

16

Μιλήστε στους άλλους με ένα ζεστό και φιλικό τρόπο

17

Αφιερώστε χρόνο για να παρατηρήσετε πράγματα που βρίσκετε όμορφα

18

Ψάξε για κάτι καλό σε μια δύσκολη κατάσταση

19

Βγείτε έξω και βρείτε χαρά στο να είσαι ενεργός

20

Ανακαλύψτε εκ νέου και απολαύστε μια διασκεδαστική παιδική δραστηριότητα

21

Στείλτε ένα θετικό σημείωμα σε έναν φίλο που χρειάζεται ενθάρρυνση

22

Δείτε κάτι αστείο και απολαύστε πώς νιώθετε όταν γελάτε

23

Δημιουργήστε μια λίστα αναπαραγωγής αναζωογονητικών τραγουδιών για ακρόαση

24

Θυμηθείτε μια αγαπημένη σας ανάμνηση νιώστε ευγνώμονες

25

Δείξτε την εκτίμησή σας σε ανθρώπους που βοηθούν άλλους

26

Βρείτε χρόνο να κάνετε κάτι παιχνιδιάρικο, μόνο και μόνο για τη διασκέδάσή του

27

Να είστε ευγενικοί με εσάς. Κάνε κάτι που σας φέρνει χαρά

28

Παρατηρώ πώς τα θετικά συναισθήματα είναι μεταδοτικά μεταξύ των ανθρώπων

29

Μοιραστείτε ένα φιλικό χαμόγελο με τους ανθρώπους που βλέπετε σήμερα

30

Κάντε μια λίστα με τις χαρές στη ζωή σας (και συνεχίστε να προσθέτετε σε αυτήν)

