

Örömteli június 2025

VASÁRNP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

1
Határozd el, hogy
ebben a
hónapban minden
nap keresed a jót!

2
Mondj pozitív
dolgokat a
beszélgetéseid
során!

3 Fogalmazd
át egy
aggodalmadat,
és próbálj meg
hasznos
nézőpontot
találni hozzá!

4 Készíts fotót
valamiről, ami
örömet szerez, és
oszd meg
másokkal!

5 Gondolj három
dologra, amiért
hálás vagy, és írd
le őket!

6 Menj ki a
természetbe, és
érezd át, milyen
örömet ad a zöld
környezet!

7 Csinálj valami
egészségeset,
amitől jól érzed
magad!

8 Találj örömet a
zenében: énekelj,
játssz, táncolj,
hallgass vagy
össz meg zenét!

9 Kérdezd meg egy
barátodat, mi
tette boldoggá
mostanában!

10 Szerezz örömet
másoknak egy
kedves
cselekedettel!

11 Egyél olyan
finom ételt, amit
szeretsz, és
élvezd minden
falatját!

12 Írj egy
hálaüzenetet
valakinek, akinek
köszönetet
szeretnél
mondani!

13 Vedd könnyedén
a dolgokat –
keresd a vicces
oldalukat!

14 Ossz meg
egy boldog
emlékedet
valakivel, aki
sokat jelent
számodra!

15 Keresd a hála
forrását ott is,
ahol nem is
számítanál rá!

16 Beszélj másokkal
melegen,
barátságosan!

17 Szánj időt arra,
hogy észrevedd a
szép dolgokat
magad körül!

18 Próbálj valami jót
találni egy nehéz
helyzetben!

19 Mozdulj ki, és
találd meg az
örömet az aktív
tevékenységben!

20 Éld át újra egy
vidám
gyermekkori
tevékenység
élményét!

21 Küldj egy
bátorító üzenetet
egy barátodnak,
akinek szüksége
van rá!

22 Nézz meg valami
vicceset, és
élvezd, hogy
nevethetsz!

23 Készíts egy
vidám zenelistát,
amit bármikor
meghallgathatsz!

24 Idézd fel egy
kedvenc
emlékedet,
amiért hálás
vagy!

25 Mutasd ki
elismerésed azok
felé, akik
másokon
segítenek!

26 Szánj időt arra,
hogy játssz –
csak úgy, a játék
örömeért!

27 Légy kedves
önmagaddal –
tegyél ma
valamit, ami
boldoggá tesz!

28 Figyeld meg,
hogyan terjednek
a pozitív
érzelme az
emberek között!

29 Mosolyogj
barátságosan
azokra, akikkel
ma találkozol!

30 Készíts
listát az életed
örömeiről – és
folyamatosan
bővítsd!



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together