

НЕДЕЛА

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

1 Овој месец одлучете секој ден да забележите нешто што е добро

2 Кажувајте позитивни работи во вашите разговори со другите

3 Преформулирајте некоја грижа и обидете се да најдете корисен начин да ја анализирате

4 Фотографирајте нешто што ви носи радост и споделете го

5 Размислете за 3 работи за кои сте благодарни и запишете ги

6 Излезете во зелен простор и почувствувајте ја радоста што ја носи природата

7 Направете нешто здраво што прави да се чувствувате добро

8 Најдете радост во музиката: пејте, играјте, танцувајте, слушајте или споделувајте

9 Прашајте ги пријателите што ги направило среќни неодамна

10 Подарете им радост на другите правејќи нешто добро за нив

11 Јадете добра храна што ве прави среќни и навистина уживајте во неа

12 Напишете писмо за благодарност за да се заблагодарите некому

13 Пристапете безгрижно. Изберете да ја видите смешната страна

14 Споделете среќен спомен со некој кој ви значи многу

15 Побарајте нешто за кое ќе бидете благодарни онаму каде што најмалку очекувате

16 Зборувајте со другите на срдечен и пријателски начин

17 Најдете време да забележите работи што ви се убави

18 Побарајте нешто добро во тешка ситуација

19 Излезете надвор и пронајдете ја радоста во некоја активност

20 Откријте ја повторно и уживајте во забавна активност од детството

21 Испратете позитивна порака на пријател кому му е потребно охрабрување

22 Гледајте нешто смешно и уживајте во чувството да се смеете

23 Направете плејлиста со песни кои го подобруваат расположението

24 Потсетете се на омилените спомени за кои чувствувате благодарност

25 Покажете ја вашата благодарност кон луѓето кои им помагаат на другите

26 Најдете време да направите нешто разиграно, само за забава

27 Бидете љубезни со себе. Направете нешто што ви носи радост

28 Забележете колку позитивните емоции се заразни меѓу луѓето

29 Споделете пријателска насмевка со луѓето што ги среќавате денес

30 Направете список на радости во вашиот живот (и продолжете да го дополнувате)

