

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

1 Postanów codziennie w tym miesiącu dostrzegać to, co dobre

2 Mów ludziom dobre rzeczy

3 Przeformułuj zmartwienie i spróbuj znaleźć pomocny sposób myślenia o nim

4 Zrób zdjęcie czegoś, co sprawia Ci radość, i podziel się nim

5 Pomyśl o trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczny i zapisz je

6 Wyjdź na łono natury i poczuj radość, jaką daje przyroda

7 Zrób coś zdrowego, co sprawia, że czujesz się dobrze

8 Odnajdź radość w muzyce – zaśpiewaj, zagraj, zatańcz, posłuchaj lub podziel się nią

9 Zapytaj przyjaciela, co ostatnio sprawiło mu radość

10 Spraw komuś radość, robiąc dla niego coś miłego

11 Zjedz coś, co naprawdę Ci smakuje i delektuj się tym

12 Napisz do kogoś list z podziękowaniami i, aby wyrazić wdzięczność

13 Podejdź do życia z lekkością – wybierz zabawną stronę sytuacji

14 Podziel się radosnym wspomnieniem z kimś, kto jest dla Ciebie ważny

15 Poszukaj czegoś, za co możesz być wdzięczny tam, gdzie się tego najmniej spodziewasz

16 Mów do innych w ciepły i życzliwy sposób

17 Zatrzymaj się, by dostrzec piękno rzeczy

18 Poszukaj czegoś dobrego w trudnej sytuacji

19 Wyjdź na zewnątrz i czerp radość z bycia aktywnym

20 Odkryj na nowo zabawę z dzieciństwa i ciesz się nią

21 Wyślij pozytywną wiadomość przyjacielowi, który potrzebuje wsparcia

22 Obejrzyj coś zabawnego i poczuj radość ze swojego śmiechu

23 Stwórz playlistę piosenek podnoszących Cię na duchu

24 Przywołaj w myślach ulubione wspomnienie, które napędza Cię wdzięcznością

25 Wyraź uznanie wobec osób, które pomagają innym

26 Znajdź czas na zrobienie czegoś radosnego, dla czystej przyjemności

27 Bądź dla siebie dobry – zrób coś, co sprawia Ci radość

28 Zauważ, jak pozytywne emocje udzielają się innym

29 Podziel się przyjaznym uśmiechem z ludźmi, których dziś spotkasz

30 Zrób listę radości w swoim życiu (i ciągle ją uzupełniaj)

