

Neşeli Haziran 2025

PAZAR

1

Bu ay her gün iyi olanı aramaya karar ver

PAZARTESİ

2

Başkaları ile yaptığın konuşmalarda olumlu şeyler söyle

SALI

3

Bir endişene farklı bir gözle bak ve onu seni güçlendirecek bir düşünceye dönüştürmeye çalış

ÇARŞAMBA

4

Sana mutluluk veren bir şeyin fotoğrafını çek ve paylaş

PERŞEMBE

5

Şükrettiğin 3 şeyi düşün ve yaz

CUMA

6

Doğaya çık ve doğanın getirdiği neşeyi hisset

CUMARTESİ

7

Kendini iyi hissettiren sağlıklı bir şey yap

8

Müzikte neşe bul; şarkı söyle, dans et, dinle ya da paylaş

9

Bir arkadaşına son zamanlarda onu neyin mutlu ettiğini sor

10

Başkalarına bir iyilik yaparak onlara mutluluk ver

11

Seni mutlu eden güzel yiyecekler ye ve gerçekten tadını çıkar

12

Birine teşekkür etmek için şükran dolu bir mektup yaz

13

Olaylara neşeli yaklaş. İşin eğlenceli yanını görmeyi seç

14

Senin için çok değerli olan biriyle mutlu bir anını paylaş

15

En beklemediğin yerde şükredek bir şey bulmaya çalış

16

Başkalarıyla sıcak ve samimi bir şekilde konuş

17

Güzel bulduğun şeyleri fark etmek için zaman ayır

18

Zor bir durumda iyi bir şeyler aramaya çalış

19

Dışarı çık ve hareket etmenin getirdiği neşeyi bul

20

Çocuklukta sevdiğin eğlenceli bir aktiviteyi yeniden keşfet ve tadını çıkar

21

Cesarete ihtiyacı olan bir arkadaşına olumlu bir not gönder

22

Komik bir şey izle ve gülmenin nasıl hissettirdiğinin tadını çıkar

23

Moralini yükseltecek şarkılardan oluşan bir çalma listesi hazırla

24

Minnettar hissettiğin, sevdiğin bir anıyı hatırla

25

Başkalarına yardım eden kişilere minnettarlığını göster

26

Eğlenceli bir şey yapmaya zaman ayır, sadece eğlence olsun diye 😊

27

Kendine karşı nazik ol. Sana keyif veren bir şey yap

28

Pozitif duyguların insanlar arasında nasıl bulaşıcı olduğunu fark et



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte