

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1 **Вземи решение да търсиш доброто всеки ден през този месец**

2 **Казвай положителни неща в своите разговори с хората**

3 **Премисли някоя тревога и опитай да намериш по-полезен начин, по който да гледаш на нея**

4 **Снимай нещо, което ти носи радост, и сподели снимката**

5 **Помисли за 3 неща, за които си благодарен/на, и си ги напиши**

6 **Излез навън в някое зелено пространство и почувствай радостта, която природата носи**

7 **Направи нещо здравословно, което те кара да се чувстваш добре**

8 **Намери щастие в музиката: пей, свири, танцувай, слушай или я споделяй**

9 **Попитай приятел какво го/я е направило щастлив/а наскоро**

10 **Донеси радост на другите като направиш нещо мило за тях**

11 **Хапни полезна храна, която те прави щастлив/а, и наистина ѝ се наслади**

12 **Напиши писмо за благодарност към някого**

13 **Погледни по-ведро на нещата. Избери да виждаш забавната страна**

14 **Сподели щастлив спомен с някого, който означава много за теб**

15 **Потърси нещо, за което да си благодарен/а, някъде, където най-малко очакваш**

16 **Обръщай се към другите по топъл и приятелски начин**

17 **Отдели време да забелязваш неща, които намеираш за красиви**

18 **Потърси нещо положително в трудна ситуация**

19 **Излез навън и изживей невероятното усещане от това да си активен/а**

20 **Преоткрий и се наслади на Забавна дейност/игра от детството**

21 **Изпрати положително съобщение на приятел, който има нужда от окуражаване**

22 **Гледай нещо забавно и се наслади на усещането да се смееш**

23 **Направи музикална плейлиста със зареждащи песни, които да слушаш**

24 **Припомни си любим спомен, за който си благодарен/а**

25 **Покажи своята признателност към хора, които помагат на другите**

26 **Намери време да направиш нещо закачливо, единствено заради забавата**

27 **Бъди мил/а със себе си. Направи нещо, което ти носи радост**

28 **Забележи как положителните емоции между хората действат 'заразно'**

29 **Сподели приятелска усмивка с хората, с които се разминаваш днес**

30 **Направи списък с радостите в живота си (продължавай да добавяш неща към него)**

