

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 קבלו החלטה להתמקד במה שחיובי החודש

2 השתדלו להשתמש במילים חיוביות כשאתם מדברים על משהו

3 חישבו על הדאגות המטרידות אתכם רק מספר דקות ביום.

4 צלמו משהו שמשמח אתכם ושתפו את התמונה עם אחרים

5 חישבו על שלשה דברים שאתם מודים עליהם וכתבו אותם בדף

6 צאו לטבע. הירוק מרגיע ומשמח

7 עשו משהו למען בריאתכם שיגרום לכם להרגיש טוב

8 עשו משהו עם מוזיקה: אתם יכולים לנגן, לשיר, לרקוד, להאזין או לחלוק יצירה אהובה עם מישהו

9 שאלו חבר מה שימח אותם לאחרונה

10 גמלו חסד עם מישהו ושמחו אותו

11 אכלו אוכל בריא ומזין שיתן לכם אנרגיה טובה

12 הודו למישהו בכתב. הכירו לו טובה

13 השתדלו להסתכל על הצד המצחיק שבדברים. אל תקחו הכל כל כך ברצינות.

14 שתפו מישהו בזיכרון טוב שי לכם אתו / איתה

15 הכירו תודה על משהו אחד חיובי אפילו כשהכל מסביב שלילי

16 הסבירו פנים לאחרים, דברו אליהם בקול רך ונעים

17 הקדישו זמן להתבוננות בדברים יפים המרחיבים את הדעת

18 אפילו במצבים קשים חפשו נקודה החיובית

19 התעמלו בחוץ. האור והאוויר ישמח אתכם ותחזקו את גופכם

20 משחק מילדות יכול לשמח אתכם גם היום

21 שלחו הודעה לחבר. הזקוק לעידוד.

22 שמחו את עצמכם על ידי צפייה במערכון או בקריאה של קטע מצחיק מספר

23 בחרו שירים חיוביים ומשמחים לפלייליסט שלכם

24 נסו להיזכר במשהו נעים שקרה לכם

25 הביעו הערכה באיזשהו אופן לאנשים שעוזרים לאחרים

26 הקדישו זמן למשהו כיפי ומשעשע. פשוט תהנו

27 פנקו את עצמכם. עשו משהו שיעשה לכם טוב.

28 שימו לב איזו השפעה יש לרגשות חיוביים על הסביבה.

29 חייכו בחביבות לאנשים שאתם פוגשים היום.

30 ערכו רשימה של דברים משמחים שיש לכם בחיים. הקפידו להוסיף לרשימה עוד דברים.

