

# Радостный июнь 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1  
Прими решение  
искать что-то  
хорошее в каждом  
дне этого месяца

2  
Беседа с другими,  
скажи что-то  
позитивное

3  
Посмотри  
на то, что тебя  
беспокоит, иначе.  
Поищи точку  
зрения, которая  
будет полезной

4  
Сфотографируй  
то, что тебя  
радует, и поделись  
фотографией  
с другими

5  
Выбери три  
вещи, за которые  
ты чувствуешь  
благодарность.  
Запиши их

6  
Выберись на  
природу и ощути  
радость, которую  
она даёт

7  
Сделай что-то  
полезное для  
здоровья, от чего  
тебе становится  
хорошо

8  
Найди  
радость в музыке:  
спой, поиграй,  
потанцуй,  
послушай или  
поделись

9  
Спроси друга или  
подругу, что их  
недавно  
порадовало

10  
Порадуй других,  
сделав для них  
что-нибудь доброе

11  
Поешь  
полезную еду, от  
которой тебе  
хорошо, и  
действительно  
насладись ею

12  
Напиши  
благодарственное  
письмо, чтобы  
сказать кому-то  
добрые слова

13  
Попробуй не  
воспринимать всё  
слишком серьёзно.  
У многого есть и  
смешная сторона

14  
Поделись  
радостным  
воспоминанием с  
важным для тебя  
человеком

15  
Поищи,  
за что  
поблагодарить  
судьбу, там, где ты  
меньше всего  
ожидаешь это найти

16  
Говори с другими  
тёплым и  
дружелюбным  
тоном

17  
Остановись и  
посмотри на то, что  
находишь  
прекрасным

18  
Поищи что-нибудь  
хорошее в трудной  
ситуации

19  
Выберись на  
воздух и порадуйся  
физической  
активности

20  
Открой для себя  
заново весёлое  
занятие из детства  
– и наслались им

21  
Отправь  
позитивное  
сообщение тому из  
друзей, кого нужно  
подбодрить

22  
Посмотри  
что-нибудь  
забавное и  
наслались тем, что  
ты чувствуешь,  
когда смеёшься

23  
Составь для  
слушания  
подборку  
ободряющих песен

24  
Оживи в  
памяти любимое  
воспоминание,  
вызывающее  
благодарность

25  
Покажи свою  
признательность  
тем, кто помогает  
другим

26  
Удели время,  
чтобы поиграть во  
что-нибудь или с  
кем-нибудь

27  
Будь добрее к  
себе. Сделай  
что-то, что тебя  
порадует

28  
Заметь, как  
положительные  
эмоции  
передаются от  
человека к  
человеку

29  
Поделись с  
людьми, которых  
ты встретишь  
сегодня, доброй  
улыбкой

30  
Составь  
список радостных  
моментов в  
твоей жизни (и  
продолжай его  
увеличивать)



ACTION FOR HAPPINESS

Счастливее • Добрее • Вместе