

# Giugno della Gioia 2023

LUNEDI'



MARTEDI'



MERCOLEDI'



GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA

5  
Pensa a 3 cose per cui sei grato e trascrivile

6  
Esci e vai in mezzo alla natura; sperimenta la gioia che offre

7  
Fai qualcosa di salutare che ti faccia sentire bene

8  
Trova gioia nella musica: canta, suona, balla, ascolta o condividi

9  
Chiedi ad un amico cosa lo abbia reso felice di recente

10  
Porta gioia agli altri compiendo azioni gentili

11  
Mangia e assapora del cibo che ti faccia sentire bene

12  
Scrivi una lettera di gratitudine a qualcuno

13  
Assumi un atteggiamento a cuor leggero. Scegli di vedere il lato divertente

14  
Condividi un ricordo felice con qualcuno per te importante

15  
Cerca qualcosa cui essere grato, dove meno te lo aspetti

16  
Parla agli altri in modo dolce e gentile

17  
Prenditi il tempo per notare le cose che trovi belle

18  
Guarda al lato positivo anche nelle difficoltà

19  
Esci e sperimenta la gioia dell'essere attivi

20  
Riscopri un'attività divertente dell'infanzia

21  
Invia una nota positiva ad un amico che necessita incoraggiamento

22  
Guarda qualcosa di divertente e goditi le risate

23  
Crea una playlist di canzoni ispiranti

24  
Porta l'attenzione su un ricordo di gratitudine

25  
Mostra apprezzamento verso le persone che aiutano gli altri

26  
Crea tempo per fare qualcosa di divertente, solo per il gusto di farlo

27  
Sii gentile con te stesso facendo qualcosa che ti doni gioia

28  
Nota come le emozioni positive siano contagiose tra le persone

29  
Condividi un sorriso con le persone che incontri

30  
Crea una lista delle gioie nella tua vita (e tienila aggiornata)



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti