

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