

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