

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1
Odloči se, da boš ta mesec vsak dan iskal, kar je dobro

2
V pogovorih z drugimi deli pozitivne stvari

3
Preoblikuj skrb in poskusi najti koristen način razmišljanja o njej

4
Fotografiraj nekaj, kar ti prinaša veselje, in to deli z drugimi

5
Pomisli na tri stvari, za katere si hvaležen, in jih zapiši

6
Pojdi ven na zelene površine in občuti veselje, ki ga prinaša narava

7
Počni nekaj zdravega, ob čemer se boš počutil dobro

8
Poišči veselje v glasbi: poj, igray, pleši, poslušaj ali deli

9
Vprašaj prijatelja, kaj ga je nedavno osrečilo

10
Razveseli druge tako, da zanje narediš nekaj prijaznega

11
Jej dobro hrano, ki te osrečuje, in jo zares okusi

12
Napiši hvaležno pismo in se nekomu zahvali

13
Pristopi lahko. Odloči se izbrati smešno stran

14
Deli vesel spomin z nekom, ki ti veliko pomeni

15
Poišči nekaj, za kar bi bil hvaležen, kjer to najmanj pričakuješ

16
Z drugimi se pogovarjaj na topel in prijazen način

17
Vzemi si čas in opazi stvari, ki se ti zdijo lepe

18
V težki situaciji poišči nekaj dobrega

19
Pojdi ven in poišči veselje v tem, da si aktiven

20
Ponovno odkrij zabavno dejavnost iz otroštva in uživaj v njej

21
Pošlji pozitivno sporočilo prijatelju, ki potrebuje spodbudo

22
Oglej si nekaj smešnega in uživaj v tem, kako se smejiš

23
Ustvari seznam seznam predvajanja spodbudnih pesmi, ki jih boš poslušal

24
Spomni se najljubšega spomina, za katerega si hvaležen

25
Pokaži, da ceniš ljudi, ki pomagajo drugim

26
Vzemi si čas za nekaj igrivega, samo za zabavo

27
Bodi prijazen do sebe. Naredi nekaj, kar ti prinaša veselje

28
Opazuj, kako so pozitivna čustva nalezljiva med ljudmi

29
Deli prijazen nasmeh z ljudmi, ki jih danes vidiš

30
Naredi seznam radosti v svojem življenju (in ga sproti dopolnjevaj)

