



BOLDOGSÁG NAPTÁR 2018 - ÖRÖMTELI JÚNIUS



HÉTFŐ



KEDD

„Élvezzük a kis dolgokat az életben! Egy napon, ha visszatekintünk, látni fogjuk, hogy nagy dolgok voltak.”
Robert Brault

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

4. Gondoljunk újra valamit, amiért aggódunk, és keressük meg a módját, hogyan reagálhatnánk rá pozitívan!

5. Tegyük ma valamit, amiről tudjuk, hogy boldogabbak leszünk tőle!

6 Kérdezzünk meg valakit, mi szerez neki örömet, és figyeljünk a válasza!

7. Tervezzünk meg valami jó programot a barátainkkal!

1. Határozzuk el, hogy júniusban minden nap hálásak leszünk a jó dolgokért!

8. Találjunk ma örömet a zenében: énekeljünk, zenéljünk, táncoljunk vagy hallgassuk!

2. Tegyük ma három dolgot, amellyel örömet szerzünk másoknak!

9. Menjünk ki a zöldbe, és élvezzük a természet nyújtotta örömeit!

3. Köszönjük meg valakinek az örömet, melyet az életünkbe hoz!

10. Írjunk köszönőlevelet valakinek azért amit tett!

11. Igyekezzünk valami pozitívat mondani mindig, mikor belépünk valahova!

12. Terjesszük az örömet. Adjunk virágokat, vagy vidítsuk fel valaki napját!

13. Lássuk meg egy nehéz helyzet jó oldalát, amely által fejlődünk!

14. Idézzünk fel három dolgot, amelyért hálásak vagyunk, és írjuk le!

15. Készítsük el a kedvenc ételünket és élvezzük (ha lehet, társaságban)!

16. Elevenítsük fel egy kedvelt gyerekkori időtöltésünket !

17. Menjünk a szabadba, és találjunk örömet az aktivitásban!

18. Küldjünk bátorító, pozitív üzenetet egy barátunk!

19. Keressünk valamit, amiért hálásak vagyunk, ott ahol legkevésbé számítunk rá!

20. Tegyük ma valami játékosat, csak úgy, a móka kedvéért!

21. Írjunk listát kedvenc gyerekkori emlékeinkről!

22. Nézzünk valami vicceset, és élvezzük a nevetést!

23. Osszuk meg egy boldog emléket valakivel aki sokat jelent nekünk!

24. Rendezzük kedvenc dalainkat lejátszási listába, és élvezzük a zenét!

25. Együnk olyan ételt, amelytől jól érezzük magunkat, és tényleg figyeljünk rá!

26. Legyünk lazák! Válasszuk szándékosan a mókás oldalt!

27. Legyünk kedvesek magunkhoz. Kezeljük magunkat úgy, mint egy barátot!

28. Vegyük észre, hogy a pozitív érzések átragadnak egyik ember-ről a másikra!

29. Készítsünk listát életünk örömeiről (és folytassuk a sort)!

30 Ne feledjük, hogy az öröm hordozható – mindig magunkkal vihetjük!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys