

# Radosni lipanj 2021



PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA

1 Odlučite tražiti ono što je dobro svaki dan ovog mjeseca

2 U razgovoru s drugima govorite pozitivne stvari

3 Preoblikujte što vas brine i pokušajte pronaći koristan način razmišljanja o tome

4 Fotografirajte nešto što vam donosi radost i podijelite to

5 Razmislite o 3 stvari na kojima ste zahvalni i zapišite ih

6 Izađite u zeleni prostor i osjetite radost koju priroda donosi

7 Učinite nešto zdravo zbog čega se osjećate dobro

8 Pronađite radost u glazbi: pjevajte, igrajte se, plešite, slušajte ili dijelite

9 Pitajte prijatelje što ih je nedavno obradovalo

10 Donesite radost drugima čineći nešto ljubazno za njih

11 Jedite dobru hranu koja vas čini sretnima i zaista uživajte u njoj

12 Napišite nekome pismo zahvalnosti

13 Pristupite svemu s vedrinom. Odaberite vidjeti smiješnu stranu.

14 Podijelite sretnu uspomenu s nekim tko vam puno znači

15 Potražite nešto za što ćete biti zahvalni tamo gdje najmanje očekujete

16 Razgovarajte s drugima na topao i prijateljski način

17 Odvojite vrijeme da primijetite stvari koje smatrate lijepima

18 Potražite nešto dobro u teškoj situaciji

19 Izađite vani i pronadite radost u aktivnosti

20 Ponovo otkrijte i uživajte u zabavnim aktivnostima iz djetinjstva

21 Pošaljite pozitivnu poruku prijatelju koji treba ohrabrenje

22 Gledajte nešto smiješno i uživajte u osjećaju smijeha

23 Stvorite popis pjesama za slušanje koje podižu raspoloženje

24 Sjetite se omiljene uspomene na kojoj ste zahvalni

25 Pokažite svoju zahvalnost ljudima koji pomažu drugima

26 Nađite vremena da budete zaigrani, samo iz zabave

27 Budite ljubazni prema sebi. Napravite nešto što vam donosi radost

28 Primijetite kako su pozitivne emocije zarazne među ljudima

29 Podijelite prijateljski osmijeh s ljudima koje danas sretnete

30 Napravite popis stvari koje vam donose radost u životu (i neprestano ga dopunjavajte)



ACTION FOR HAPPINESS

Sretniji · Ljubazniji · Zajedno