

Džiaugsmingas birželis 2021



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

1 Kiekvieną šio mėnesio dieną atrask gėrį

2 Pasakyk, ką nors malonaus kitam, pokalbio metu

3 Performuluok savo nerimą ir atrask naują būdą apie tai galvoti

4 Nufotografuok tai, kas tau suteikia laimės ir tuo pasidalink su kitais

5 Pagalvok apie 3 dalykus, už kuriuos esi dėkingas ir parašyk juos

6 Išeik į gamtą ir pajuok jos teikiamą džiaugsmą

7 Padaryk kažką sveiko, kas priverstų tave gerai jaustis

8 Atrask džiaugsmą muzikoje: dainuok, žaisk, šok, klausyk ar dalinkis ja

9 Paklausk draugo, kas jį padarė laimingu paskutiniu metu

10 Suteik džiaugsmo kitiems, darydamas ką nors malonaus jiems

11 Valgyk gerą maistą, kuris tau patinka, ir tikrai mėgaukis

12 Parašyk, kam nors dėkingumo laišką

13 Pažvelk lengva širdimi. Pasirink pamatyti linksmą pusę

14 Pasidalink laimingų prisiminimų su žmogumi, kuris tau yra labai svarbus

15 Pasirink, dėl ko gali būti dėkingu, kai mažiausiai to tikiesi

16 Su kitais bendrauk šiltai ir draugiškai

17 Skirk laiko tam, kad atpažintum dalykus, kuriuose matai grožį

18 Atrask kažką gero sudėtingose situacijose

19 Išeik į lauką ir džiaukis aktyviu laisvalaikiu

20 Atrask ir džiaukis linksma vaikystės veikla

21 Nusiuok pozityvią mintį draugui, kuriam reikia padrąsinimo

22 Pažiūrėk ką nors linksmo ir mėgaukis juoko jausmu

23 Sukurk pakilių dainų grojaraštį ir klausykis jų

24 Atgaivink mėgstamiausius prisiminimus, už kuriuos esi dėkingas

25 Parodyk savo dėkingumą žmonėms, kurie padeda kitiems

26 Surask laiko padaryti ką nors žaismingo, tik dėl to, kad būtų linksma

27 Būk malonus sau. Padaryk kažką, kas tau atneštų laimės

28 Atkreipk dėmesį, kaip teigiamos emocijos užkrečia kitus žmones

29 Pasidalink malonia šypsena su žmonėmis, kuriuos šiandien sutiksi

30 Sudaryk sąrašą dalykų, kurie teikia tavo gyvenime laimę (ir vis pildyk jį)



ACTION FOR HAPPINESS

Laimingesnis · Malonesnis · Kartu