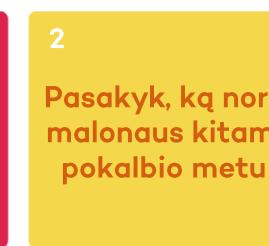
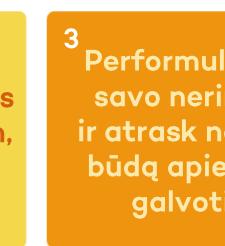
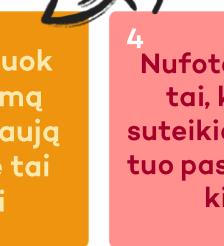
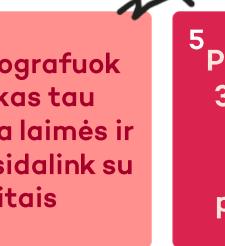


# Džiaugsmingas birželis 2021

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
						
1 Kiekvieną šio mėnesio dieną atrask gérį	2 Pasakyk, ką nors malonaus kitam, pokalbio metu	3 Performuluok savo nerimą ir atrask naujų būdą apie tai galvoti	4 Nufotografuok tai, kas tau suteikia laimės ir tuo pasidalink su kitais	5 Pagalvok apie 3 dalykus, už kuriuos esи dékingas ir parašyk juos	6 Išeik į gamtą ir pajusk 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 jি padarė laimingu paskutiniu metu	10 Suteik džiaugsmo kitiems, darydamas ką nors malonaus jiems	11 Valgyk gerą maistą, kuris tau patinka, ir tikrai mégaukis	12 Parašyk, kam nors dékingumo laišką	13 Pažvelk lengva širdimi. Pasirink pamatyti linksmąją pusę
14 Pasidalink laimingu prisiminimu su žmogumi, kuris tau yra labai svarbus	15 Pasirink, dėl ko gali būti dékingu, kai mažiausiai to tikiesi	16 Su kitais bendrauk šiltai ir draugiškai	17 Skirk laiko tam, kad atpažintum dalykus, kuriuose matai groži	18 Atrask kažką gero sudétingose situacijose	19 Išeik į lauką ir džiaukis aktyviu laisvalaikiu	20 Atrask ir džiaukis linksma vaikystės veikla
21 Nusiųsk pozityvių mintį draugui, kuriam reikia padėsinimo	22 Pažiūrėk ką nors linksmo ir mégaukis juoko jausmu	23 Sukurk pakilių dainų grojaraštį ir klausyklis jų	24 Atgaivink mégstamiausius prisiminimus, už kuriuos esи dékingas	25 Parodyk savo dékingumą žmonėms, kurie padeda kitiems	26 Surask laiko padaryti ką nors žaismingo, tik dėl to, kad būtų linksma	27 Būk malonus sau. Padaryk kąžką, kas tau atneštu 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 gyveime laimę (ir vis pildyk jí)				