

Joyful June 2021

SENIN

SELASA

RABU

KAMIS

JUMAT

SABTU

MINGGU



1 Putuskan untuk mencari apa yang baik setiap hari di bulan ini

2 Katakan hal-hal positif dalam percakapan Anda dengan orang lain

3 Susun ulang kekhawatiran dan coba temukan cara yang berguna untuk memikirkannya

4 Foto sesuatu yang membuat Anda bahagia dan bagikan

5 Pikirkan 3 hal yang Anda syukuri dan tuliskan

6 Keluar ke ruang hijau dan rasakan kegembiraan yang diberikan alam

7 Lakukan sesuatu yang sehat yang membuat Anda merasa baik

8 Temukan kegembiraan dalam musik: bernyanyi, bermain, menari, mendengarkan atau berbagi

9 Tanyakan kepada teman apa yang membuat mereka bahagia akhir-akhir ini

10 Bawakan kegembiraan bagi orang lain dengan melakukan sesuatu yang baik untuk mereka

11 Pilih makanan enak yang membuat Anda bahagia dan benar-benar menikmatinya

12 Tulis surat terima kasih untuk seseorang

13 Lakukan pendekatan dan pilih untuk melihat dari sisi lain yang menyenangkan

14 Bagikan kenangan indah dengan seseorang yang sangat berarti bagi Anda

15 Carilah sesuatu untuk disyukuri di tempat yang paling tidak Anda duga

16 Bicaralah dengan orang lain dengan cara yang hangat dan ramah

17 Luangkan waktu memperhatikan hal-hal yang menurut Anda indah

18 Carilah sesuatu yang baik dalam situasi sulit

19 Keluarlah dan temukan kegembiraan dengan menjadi aktif

20 Temukan kembali dan nikmati aktivitas masa kecil yang menyenangkan

21 Kirimkan catatan positif kepada teman yang membutuhkan dorongan

22 Saksikan sesuatu yang lucu dan nikmati bagaimana rasanya tertawa

23 Buat daftar lagu-lagu yang menggembarakan untuk didengarkan

24 Ingatlah kenangan favorit yang membuat Anda merasa bersyukur

25 Tunjukkan penghargaan Anda kepada orang-orang yang membantu orang lain

26 Luangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan

27 Bersikaplah baik kepada Anda. Lakukan sesuatu yang membuat Anda bahagia

28 Perhatikan bagaimana emosi positif menular di antara orang-orang

29 Bagikan senyum ramah dengan orang-orang yang Anda lihat hari ini

30 Buatlah daftar kegembiraan dalam hidup Anda (dan terus tambahkan)



ACTION FOR HAPPINESS

Lebih Bahagia · Lebih Baik · Bersama-sama