

# СРЕЋНИ ЈУНИ 2021



Понедељак

Уторак

Среда

Четвртак

Петак

Субота

Недеља

1 Одлучите се за потрагу онога што је добро сваки дан у овом месецу

2 У разговору са другим особама искажите позитиван став

3 Покушајте пронаћи кориснији приступ за преобликовање онога што вас брине

4 Фотографишите оно што вас усређује и поделите то

5 Размислите о 3 ствари на којима сте захвални и забележите их

6 Изађите напоље у зеленило и осетите радост коју природа нуди

7 Учините нешто здраво због чега се осећате добро

8 Пронађите срећу у музици: певајте, свирајте, плешите, слушајте или делите

9 Питајте пријатеље што их је недавно усређило

10 Донесите радост другима чинећи нешто добро за њих

11 Једите добру храну која вас чини срећним и уживајте у њој

12 Напишите некоме писмо захвалности

13 Приступите свему са радошћу. Одаберите видети смешну страну

14 Поделите срећну успомену са неким ко вам много значи

15 Потражите нешто за шта ћете бити захвални тамо где најмање очекујете

16 Разговарајте са другима на љубазан и топао начин

17 Нађите време и нотирајте ствари које сматрате лепим

18 Потражите нешто добро и у тешкој ситуацији

19 Изађите вани и потражите радост у активностима

20 Поново се окрените забавним активностима из детињства и уживајте у њима

21 Позитивном поруком пошаљите пријатељу охрабрење

22 Гледајте нешто смешно и уживајте у том осећају

23 Креирајте попис са песмама за подизање што бољег расположења

24 Сетите се омиљене успомене на којој сте захвални

25 Покажите своју захвалност људима који се брину за друге

26 Нађите време да бисте били заиграни макар из забаве

27 Будите љубазни према себи. Направите нешто што вам доноси радост

28 Приметите како су позитивне емоције заразне међу људима

29 С људима које данас сретнете поделите пријатељски осмех

30 Направите листу ствари које вам доносе радост у животу и допуњавајте је непрестано



ACTION FOR HAPPINESS

Срећнији • љубазнији • заједно