

Junio Alegre 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



1 Decide fijarte en las cosas buenas, todos los días de este mes

2 En tus conversaciones con los demás, di cosas positivas

3 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera de pensar en ello que sea útil

4 Haz una foto de algo que te aporte alegría y compártelo

5 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas

6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que trae la naturaleza

7 Haz algo saludable que te haga sentir bien

8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte

9 Pregúntale a un/a amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente

10 Lleva la alegría a los demás haciendo algo amable por ellos/as

11 Come una buena comida, que te haga feliz y saboréala de verdad

12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien

13 Mira las cosas de manera desenfadada. Elige ver el lado divertido de las cosas

14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti

15 Busca algo para lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas

16 Habla con los demás de una manera cálida y amistosa

17 Tómate un tiempo para fijarte en cosas que encuentras hermosas

18 Busca algo bueno en una situación difícil

19 Sal al exterior y encuentra la alegría de estar activo/a

20 Redescubre y disfruta de una actividad infantil divertida

21 Envía una nota positiva a un/a amigo/a que necesite aliento

22 Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír

23 Crea una lista de reproducción de canciones que al escucharlas levanten el ánimo

24 Trae a tu mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido/a

25 Muestra agradecimiento a las personas que están ayudando a los demás

26 Busca tiempo para hacer algo lúdico, sólo por el placer de hacerlo

27 Sé amable contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría

28 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas

29 Hoy, comparte una sonrisa amistosa con la gente con la que te encuentres

30 Haz una lista de las alegrías de tu vida. Y continúa añadiendo más



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos/as