

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Обіцяй щодня знаходити щось позитивне

2 Кажіть приємні речі своїм співрозмовникам

3 Припини хвилюватись та знайди підхід, що допоможе вирішити проблему

4 Сфотографуй щось, що приносить тобі радість, та поділись цим фото

5 Придумай три речі, за які ти вдячний, та запиши їх

6 Виберись у якусь зелену місцину та відчуй радість від перебування на природі

7 Зроби щось корисне для здоров'я, що також приносить задоволення

8 Знайти радість у музиці: слухай, співай, танцюй!

9 Запитай у друга, що робить його щасливим

10 Порадуй інших добрими справами

11 З'їж щось, що дійсно тобі подобається, та посмакуй

12 Напиши комусь листа з подякою

13 Вибери легкий підхід та спробуй подивитись на речі з гумором

14 Поділись щасливим спогадом з кимось значущим для тебе

15 Спробуй бути вдячним навіть там, де ти найменше цього очікуєш

16 Стався до співрозмовників тепло та дружньо

17 Знайти час роздивитись речі, які вважаєш прекрасними

18 Знайти щось добре в складній ситуації

19 Виберись надвір та відчуй радість від активного відпочинку

20 Пригадай та насолодись веселощами з дитинства

21 Напиши записку другу, що потребує підтримки

22 Подивись щось кумедне та насолодись сміхом

23 Створи список пісень, що піднімають настрої

24 Пригадай улюблений спогад, за який ти вдячний

25 Вислови вдячність людям, що допомагають іншим

26 Зроби щось дуркувате, просто заради розваги

27 Будь добрим до себе. Зроби щось, що приносить тобі радість

28 Поміть, як позитивні емоції передаються іншим людям

29 Поділись дружньою усмішкою з людьми, яких зустрінеш сьогодні

30 Склади список речей, що приносять тобі радість (і не забувай його продовжувати!)

