

# Радостный июнь 2021



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Наблюдай каждый день в этом месяце за тем, что **ХОРОШО** 😊

2 Говори приятные слова во время разговоров с другими людьми

3 Переформулируй свое беспокойство и попробуй найти полезный способ думать о нем

4 Сфотографируй что-то, что доставляет тебе радость и поделись этим

5 Подумай о 3 вещах, за которые ты благодарен и напиши про них

6 Выберись в зеленое место и насладись чувствами, которые дарит природа

7 Сделай что-то «здоровое», что поможет тебе лучше себя чувствовать

8 Найди свою радость в музыке: пой, играй, танцуй, слушай или делись

9 Спроси друга, что доставит ему радость сейчас

10 Доставь другим радость, сделав что-то доброе для них 😊

11 Ешь вкусную еду, которая доставляет тебе истинное удовольствие

12 Напиши письмо с благодарностью и отправь его

13 Выбирай подход ко всему с легким сердцем. Смотри на вещи с юмором

14 Поделись счастливыми воспоминаниями с кем-то, кто много для тебя значит

15 Найди что-то, за что ты можешь быть благодарен там, где меньше всего это ожидаешь

16 Говори со всеми в теплой и дружеской манере

17 Замечай прекрасное во всем

18 Находи хорошее в трудных ситуациях

19 Выходи на улицу и находи радости в своей активности

20 Открой для себя заново и насладись детскими развлечениями

21 Отправь доброе сообщение записку другу, который нуждается в поддержке

22 Понаблюдай за чем-то веселым и насладись ощущением радости и смеха

23 Создай плейлист из песен, которые поднимают настроение

24 Восстанови в памяти самое приятное воспоминание, связанное с благодарностью

25 Вырази свое уважение людям, которые помогают другим

26 Найди время для игры просто ради удовольствия

27 Будь добрее к себе. Сделай что-то приятное и радостное для себя

28 Заметь, как положительные эмоции заражают и передаются между людьми *us between people*

29 Поделись дружеской улыбкой с людьми, которых встречаешь

30 Составь список того, что доставляет тебе радость в жизни (и добавляй в него новые пункты)



ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Больше счастья · Добрее · Вместе