



MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

1 Päätä löytää hyvää kuukauden jokaisesta päivästä

2 Sano positiivisia asioita keskustellessasi muiden ihmisten kanssa

3 Etsi rakentavia näkökulmia huolenaiheisiin

4 Kuvaa itsellesi iloa tuottava asia ja jaa kuva verkostoissasi

5 Mieti kolme asiaa, joista olet kiitollinen ja kirjoita ne muistiin

6 Hakeudu luonnon vehreyden keskelle ja anna sen tuoman ilon virrata itseesi

7 Tee terveysteko, joka saa sinut tuntemaan olosi hyvinvoivaksi

8 Löydä musiikin ilo: laula, soita, tanssi, kuuntele tai jaa

9 Kysy mikä teki ystäväsi onnelliseksi viime aikoina

10 Ilahduta muita tekemällä ystävällisyyden tekoja

11 Ravitse itseäsi hyvällä ruoalla, joka todella kutsuu nautiskelemaan

12 Kirjoita kirje kiittäaksesi jotakuta

13 Ota rennommin. Valitse nähdä asian hauska puoli

14 Jaa onnellinen muisto itsellesi merkityksellisen henkilön kanssa

15 Etsi kiittämisen arvoista sieltä, mistä sitä vähiten odotat löytäväsi

16 Puhu kohtamillesi ihmisille lämpimästi ja ystävällisesti

17 Pysähdy vain huomataksesi kauniina pitämiäsi asioita

18 Etsi jotain hyvää myös vaikeasta tilanteesta

19 Astu ulos ja löydä ilo aktiivisena olemisesta

20 Löydä uudelleen hauska lapsuuden aktiviteetti ja ota siitä ilo irti

21 Lähetä positiivinen viesti ystävälle, joka tarvitsee rohkaisua

22 Katso hauskaa elokuvaa ja nauti siitä, miltä nauru tuntuu kehossa

23 Luo soittolista mieltäsi kohottavasta musiikista

24 Palauta mieleesi muisto, joka saa sinut tuntemaan kiitollisuutta

25 Näytä arvostuksesi ihmisille, jotka pyyteettä auttavat muita

26 Tee jotain leikkisää, ihan vain hivin vuoksi

27 Ole kiltti itsellesi. Tee jotain, joka tuo itsellesi iloa

28 Huomaa, kuinka positiiviset tunteet tarttuvat ihmisten välillä

29 Hymyile ystävällisesti ihmisille, jotka kohtaat tänään

30 Luetteloi elämäsi ilot ja lisää siihen myös tulevat ilon aiheet

