



RADOSNY CZERWIEC (NAWET W TRUDNYCH CZASACH) 2020



PONIEDZIAŁEK

1 Postaraj się dostrzegać dobro, nawet w trudne dni

8 Napisz list, aby podziękować komuś za to, co zrobił

15 Odkryj na nowo zabawę, która przywołuje radosne chwile z dzieciństwa

22 Podziel się radosnym wspomnieniem z kimś, kto wiele dla Ciebie znaczy

29 Zrób coś, co sprawi, że będziesz dziś szczęśliwy

WTOREK

2 Spróbuj znaleźć pozytywną odpowiedź na swoje zmartwienie

9 Odkryj radość z muzyki: śpiewaj, baw się, tańcz lub po prostu słuchaj

16 Zapytaj bliską osobę, za co czuje teraz wdzięczność

23 Poszukaj czegoś, za co możesz być wdzięczny tam, gdzie najmniej się tego spodziewasz

30 Zrób listę swoich radości (i cały czas ją uzupełniaj)

ŚRODA

3 Pomyśl o 3 rzeczach, za które jesteś wdzięczny i zapisz je

10 Zrób zdjęcie czegoś, co sprawia ci radość i udostępni je

17 Bądź dla siebie miły. Traktuj siebie tak, jak traktowałbyś przyjaciela

24 Podziękuj przyjaciołom za radość, jaką wnoszą do Twojego życia

CZWARTEK

4 Okaż wdzięczność tym, którzy pomagają innym

11 W rozmowach z innymi mów o pozytywnych rzeczach

18 Wyślij pozytywną wiadomość znajomemu, który potrzebuje wsparcia

25 Jedz to, co sprawia, że czujesz się dobrze i naprawdę Ci smakuje

PIĄTEK

5 Uśmiechnij się i bądź przyjacielski zwłaszcza teraz, w czasach społecznego dystansu

12 Opracuj z przyjaciółmi plan, aby przyjemnie spędzić razem czas

19 Stwórz listę ulubionych wspomnień, za które jesteś wdzięczny

26 Dostrzeż dobre strony w trudnej sytuacji, która dała Ci nauczkę

SOBOTA

6 Zauważ, nawet niewielkie, korzyści wynikające z izolacji

13 Zachwyć się naturą i pięknem otaczającego świata

20 Zrób coś zabawnego, po prostu - tylko dla przyjemności

27 Obejrzyj coś śmiesznego i odkrywaj radość z samego śmiechu

NIEDZIELA

7 Odkrywaj radość z aktywności fizycznej

14 Zrób trzy rzeczy, które sprawią radość innym ludziom

21 Ciesz się wypróbowaniem nowego przepisu lub gotowaniem ulubionego jedzenia

28 Utwórz playlistę swoich ulubionych piosenek i słuchaj ich z radością



"Być może nie każdy dzień jest dobry, ale w każdym dniu jest coś dobrego" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 działań, które pozwolą nam zadbać o siebie i siebie nawzajem podczas wspólnych zmagających z globalnym kryzysem

Zachowaj spokój · Bądź rozsądny · Bądź życzliwy