

Örömtelen Június 2025

VASÁRNP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

1 Határozd el, hogy ebben a hónapban minden nap keresed a jót!

2 Mondj pozitív dolgokat a beszélgetéseid során!

3 Fogalmazd át egy aggodalmadat, és próbálj meg hasznos nézőpontot találni hozzá!

4 Készíts fotót valamiről, ami örömet szerez, és oszd meg másokkal!

5 Gondolj három dologra, amiért hálás vagy, és írd le őket!

6 Menj ki a természetbe, és érezd át, milyen örömet ad a zöld környezet!

7 Csinálj valami egészségeset, amitől jól érzed magad!

8 Találj örömet a zenében: énekelj, játssz, táncolj, hallgass vagy ossz meg zenét!

9 Kérdezd meg egy barátodat, mi tette boldoggá mostanában!

10 Szerezz örömet másoknak egy kedves cselekedettel!

11 Egyél olyan finom ételt, amit szeretsz, és élvezd minden falatját!

12 Írj egy hálaüzenetet valakinek, akinek köszönetet szeretnél mondani!

13 Vedd könnyedén a dolgokat – keresd a vicces oldalukat!

14 Ossz meg egy boldog emlékedet valakivel, aki sokat jelent számodra!

15 Keresd a hála forrását ott is, ahol nem is számítanál rá!

16 Beszélj másokkal melegen, barátságosan!

17 Szánj időt arra, hogy észrevedd a szép dolgokat magad körül!

18 Próbálj valami jót találni egy nehéz helyzetben!

19 Mozdulj ki, és találd meg az örömet az aktív tevékenységben!

20 Éld át újra egy vidám gyermekkori tevékenység élményét!

21 Küldj egy bátorító üzenetet egy barátodnak, akinek szüksége van rá!

22 Nézz meg valami vicceset, és élvezd, hogy nevetehetsz!

23 Készíts egy vidám zenelistát, amit bármikor meghallgathatsz!

24 Idézd fel egy kedvenc emlékedet, amiért hálás vagy!

25 Mutasd ki elismerésed azok felé, akik másokon segítenek!

26 Szánj időt arra, hogy játssz – csak úgy, a játék örömeért!

27 Légy kedves önmagaddal – tegyél ma valamit, ami boldoggá tesz!

28 Figyeld meg, hogyan terjednek a pozitív érzelmek az emberek között!

29 Mosolyogj barátságosan azokra, akikkel ma találkozol!

30 Készíts listát az életed örömeiről – és folyamatosan bővítsd!



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together