

Freudiger Juni 2023

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

5 Für welche drei Dinge bist du dankbar? Schreibe sie auf

6 Geh ins Grüne und spüre deine Freude in der Natur

7 Tu etwas für deine Gesundheit und genieße es

8 Singe, tanze, musiziere - erfreue dich an Musik, allein oder mit anderen

9 Frage jemanden, was sie oder ihn in letzter Zeit glücklich gemacht hat

10 Mache anderen eine Freude, indem du etwas Nettes für sie tust

11 Genieße bewusst ein gutes Essen, das dich glücklich macht

12 Schreibe jemandem einen Dankesbrief

13 Nimm das Leben heute leicht und sieh es von der lustigen Seite

14 Teile eine schöne Erinnerung mit einem dir wichtigen Menschen

15 Sieh gerade da, wo du es am wenigsten erwartest, nach dankenswerten Aspekten

16 Bring Wärme und Herzlichkeit in deine Gespräche mit anderen

17 Nimm dir Zeit für all die Schönheit um dich herum

18 Sieh das Gute in einer schwierigen Situation

19 Geh raus und freue dich an deiner Aktivität

20 Entdecke eine Kindheitsfreude neu

21 Schicke einem entmutigten Freund eine aufbauende Nachricht

22 Genieße es, über lustige Dinge zu lachen. Sieh dir zum Beispiel eine Komödie an

23 Stell dir eine Playlist mit aufmunternden Stücken zusammen

24 Denk an eine Lieblingserinnerung, für die du dankbar bist

25 Zeig Menschen, die anderen helfen, deine Anerkennung

26 Nimm dir Zeit für spielerischen Unfug, nur aus Spaß

27 Sei liebevoll zu dir. Mach dir selbst eine Freude

28 Denk dran, dass positive Gefühle ansteckend sind und sei ansteckend

29 Schenke allen, die dir heute begegnen, ein Lächeln

30 Schreib eine Liste aller Freuden in deinem Leben und ergänze sie



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam