

1 lună

1

Spune-i „Mulțumesc!” cuiva când se așteaptă mai puțin.

2

Scrive o listă cu abilitățile tale extraordinare.

3

Trimite-i un mesaj scurt unui membru al familiei în care să-i spui cât de mult te bucuri că face parte din viața ta.

4

Scrive o listă cu 10 lucruri pentru care iubești școala la care înveți.

9

Pune melodia ta preferată și dansează.

10

Fă-le părinților tăi câte o felicitare.

11

Ieși la plimbare cu prietenul tău cel mai bun.

12

Fă câteva exerciții fizice.

17

Ajută pe cineva care are nevoie de ajutor.

18

Îmbrățișează fiecare membru al familiei timp de 20 de secunde.

19

Așterne-ți sentimentele pe hârtie. Desenează sau compune o poezie care să reflecte starea ta de azi.

20

Bea opt pahare cu apă pe parcursul zilei.

25

Pune pe pervaz găunțe pentru păsărele.

26

Fă-i cuiva o favoare fără să aștepti nimic în schimb.

27

Spune-i mamei tale că a gătit o mâncare delicioasă astăzi.

28

Roagă-ți mama/tatăl/fratele/sora să te învețe ceva și învață-i și tu ceva în schimb.

de recunoștință

5

Gândește-te la două provocări peste care ai trecut cu brio și scrie ce lucruri ai învățat din ele.

6

Donează un lucru pe care nu îl mai folosești unui copil nevoiaș.

7

Sună un prieten și întreabă-l cum i-a fost ziua.

8

Zâmbește-le oamenilor din jurul tău astăzi.

13

Mănâncă fructul tău preferat.

14

Astăzi, să nu începi nicio propoziție cu „nu”.

15

Fă o listă cu obiectele din casa care îți fac viața mai ușoară.

16

Bağă-te în pat devreme și gândește-te la lucrurile care au mers bine astăzi.

21

Gândește-te la 3 amintiri care te învesesc. Dacă implică și pe altcineva, povestești împreună.

22

Creează o listă cu lucruri pe care vrei să le realizezi în viitor.

23

Oferă-i odihnă corpului tău. Relaxează-te cu un ceai cald, popcorn și filmul preferat.

24

Fă-i cuiva un compliment sincer.

29

Petrece timp împreună cu familia ta.

30

Începe un jurnal în care să îți așterni toate gândurile.

31

Ajută-ți părinții să pregatească cina.

Exprimarea

Exprimă-ți recunoștința pentru:

Ceva ce îți place
la tine.

O provocare
indeplinită.

Un talent pe care
il ai.

Ceva frumos
văzut azi.

Ceva ce aștepti
cu nerăbdare.

Ceva ce folosești
în fiecare zi.

Ceva ce îți place
la școala ta.

O lecție învățată
dintr-o greșeală.

Ceva primit de la
un prieten.

Vecinii tăi.

Ceva din
locuința ta care
ți place.

recunoștinței

Exprimă-ți recunoștința pentru:

Ceva creat de
tine.

Cea mai mare
reușită a ta.

Cea mai
valoroasă
trăsătură de
caracter a ta.

Sănătatea și
starea ta de bine.

Ceva ce te
inspiră.

Familie și
prietenii.

Ceva ce te-a
făcut să zâmbești
azi.

Un coleg care îți
face zilele mai
bune.

O carte care te-a
inspirat.

Ceva cool la
vârsta pe care
o ai.

Lucrurile
mărunte care
ți fac ziua mai
bună.

Nu ai invita niciodată un hoț în casă. Atunci de ce le permiți gândurilor negative să-ți fure **bucuria** și **entuziasmul**, în timp ce ele se simt **ca acasă** în mintea ta?

Don't worry, be happy! Combate gândurile negative. Gândește pozitiv!

Scrive câte un gând pozitiv când simți fericire și citește-l atunci când simți tristețe.

○○○○○○○○
