



AKTIONSKALENDER: JUBELNDER JUNI 2019



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



„Jeder Tag mag nicht gut sein, aber es gibt etwas Gutes an jedem Tag.“ Alice Morse Earle



3 Denke um!
Suche nach einem positiven Umgang mit einer Sorge.

4 Danke jemandem für die Freude, die er in dein Leben gebracht hat.

5 Tue heute etwas, von dem du weißt, dass es dir guttun wird.

6 Frag jemanden, was ihm Freude macht und hör ihm genau zu.

7 Unternimm etwas mit Freunden, das euch Spaß macht.

8 Entdecke Freude in der Musik: singe, spiele, tanze, lausche.

9 Geh hinaus in die Natur und spüre die Freude, die sie auslöst.

10 Schreib jemandem einen Brief, um dich bei ihm zu bedanken.

11 Sag jedes Mal, wenn du einen Raum betrittst, etwas Positives.

12 Verbreite Freude, verschenke Blumen, heitere jemanden auf.

13 Sieh, was du Gutes aus einer Schwierigkeit gelernt hast.

14 Koch dein Lieblingsessen und genieße es (möglichst mit anderen).

15 Geh nach draußen und genieße es, dich zu bewegen.

16 Entdecke etwas neu, das dir als Kind Spaß gemacht hat.

17 Denke an drei Dinge, für die du dankbar bist, und schreib sie auf.

18 Nimm dir Zeit, um etwas Spielerisches zu tun, nur so zum Spaß.

19 Suche dort nach etwas Gutem, wo du es am wenigsten erwartest.

20 Mach eine Liste der Lieblingserinnerungen, für die du dankbar bist.

21 Sende eine positive Nachricht an einen Freund, der Ermutigung braucht

22 Schau etwas Lustiges an und genieße es zu lachen.

23 Teile eine glückliche Erinnerung mit einer lieben Person.

24 Mach eine Liste deiner Lieblingslieder und genieße sie.

25 Iss etwas, das dir ein gutes Gefühl gibt und genieß es richtig.

26 Entscheide dich, unbeschwert die lustige Seite zu sehen.

27 Sei nett zu dir. Behandle dich selbst wie einen guten Freund.

28 Achte darauf, wie ansteckend positive Gefühle für andere sind.

29 Schreib eine Liste der Freuden in deinem Leben & erweitere sie.

30 Denk daran: Freude ist tragbar - du kannst sie immer mitnehmen!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org