



HEITERER JUNI (AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN) 2020



MONTAG

1 Suche auch an schwierigen Tagen nach dem Guten

8 Schreibe einen Brief, um jemandem für seine Taten zu danken

15 Entdecke eine Kindheitstätigkeit, die du heute genießen kannst

22 Teile eine schöne Erinnerung mit jemandem, der dir viel bedeutet

29 Nimm dir Zeit, um etwas zu tun, das dich glücklich macht

DIENSTAG

2 Bewerte eine Sorge neu und begegne ihr positiv

9 Finde heute Freude an der Musik: singe, spiele, höre, tanze

16 Frage einen lieben Menschen, wofür dieser jetzt dankbar ist

23 Wofür bist Du dankbar, obwohl du es nicht erwartet hast?

30 Mach eine Liste der Freuden in deinem Leben (und führe sie fort)

MITTWOCH

3 Denke an 3 Dinge, für die du dankbar bist, und schreibe sie auf

10 Mach ein Foto von etwas, das dir Freude macht, und teile es

17 Sei nett zu dir. Behandle dich selbst wie einen Freund

24 Danke einem Freund für die Freude, die er in dein Leben bringt

DONNERSTAG

4 Zeige deine Wertschätzung für die, die anderen helfen

11 Sprich heute mit anderen über positive Dinge

18 Sende eine Nachricht an einen Freund, der Ermutigung braucht

25 Iss etwas, das dir ein gutes Gefühl gibt, und genieße es wirklich

FREITAG

5 Lächle und sei freundlich, auch wenn du Abstand hältst

12 Mach mit Freunden einen Plan, um gemeinsam Spaß zu haben

19 Erstelle eine Liste der Erinnerungen, für die du dankbar bist

26 Sieh die Vorteile einer schwierigen Situation, von der du gelernt hast

SAMSTAG

6 Achte auf die Vorteile des Lock-downs, wie klein sie auch sein mögen

13 Finde Freude an der Natur und der Schönheit der Welt

20 Nimm dir Zeit, um etwas Spielerisches zu tun, zum Spaß

27 Beobachte etwas Lustiges und genieße das Lachen

SONNTAG

7 Finde eine freudige Art, körperlich aktiv zu sein

14 Tu drei Dinge, um anderen Menschen Freude zu bereiten

21 Probiere ein neues Rezept oder koche dein Lieblingsessen

28 Erstelle eine Playlist mit deinen Lieblingsliedern und genieße sie



"Jeder Tag mag nicht gut sein, aber es gibt etwas Gutes an jedem Tag" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 Aktionen, um auf uns selbst und aufeinander aufzupassen, während wir dieser globalen Krise gemeinsam entgegentreten

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich