

RADOSNY CZERWIEC 2022 - ACTION FOR HAPPINESS



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



1 czerwca, Dzień Dziecka, dzień dziecięcej radości 🥰

I taki niech będzie czerwiec dla każdej/każdego z nas. R.A.D.O.S.N.Y



Szukajmy i odkrywajmy dziecko w nas. Szukajmy radości. Niech nam towarzyszy 🥰

Radosny czerwiec 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1. Postanów, że każdego dnia w tym miesiącu będziesz szukać tego, co dobre	2. Rozmawiaj z ludźmi pozytywnie	3. Przeformułuj zmartwienie i spróbuj znaleźć pomocny sposób myślenia o nim	4. Zrób zdjęcie czegoś, co przynosi Ci radość i podziel się nim	5. Pomyśl o trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczny i zapisz je
6. Wyjdź na zieloną przestrzeń i poczuj radość, którą przynosi natura	7. Zrób coś zdrowego, co sprawi, że poczujesz się dobrze	8. Odszukaj radość w muzyce: śpiewaj, graj, tańcz, słuchaj lub dziel się nią z innymi	9. Zapytaj przyjaciela, co go ostatnio ucieszyło	10. Spraw radość innym, robiąc dla nich coś miłego	11. Zjedz coś dobrego, co sprawi Ci radość i delektuj się tym	12. Napisz list wdzięczności, aby komuś podziękować
13. Podejdź do życia z beztroską. Postaraj się dostrzec zabawne strony	14. Podziel się radością wspomnieniem z kimś, kto wiele dla Ciebie znaczy	15. Znajdź coś, za co możesz być wdzięczny tam, gdzie najmniej się tego spodziewasz	16. Rozmawiaj z innymi w ciepły i przyjazny sposób	17. Znajdź czas na zauważenie tego, co dla Ciebie piękne	18. Poszukaj czegoś dobrego w trudnej sytuacji	19. Wyjdź na zewnątrz i czerp radość z bycia aktywnym
20. Wyjdź na zewnątrz i czerp radość z bycia aktywnym	21. Wyślij pozytywną wiadomość do przyjaciela, który potrzebuje wsparcia	22. Obejrzyj coś zabawnego i uciesz się swoim śmiechem	23. Stwórz listę piosenek do posłuchania, które podnoszą Cię na duchu	24. Przywołaj w myślach ulubione wspomnienie, które napędza Cię wdzięcznością	25. Okaż swoje uznanie ludziom, którzy pomagają innym	26. Znajdź czas na zrobienie czegoś wesołego, tak dla przyjemności
27. Bądź dla siebie miły. Zrób coś, co sprawi Ci radość	28. Zauważ, jak bardzo pozytywne emocje mogą być zaraźliwe	29. Podziel się przyjaznym uśmiechem z ludźmi, których dziś spotkasz	30. Zrób listę wszelkich radości w swoim życiu (i ciągle ją uzupełniaj)			

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem

do pobrania:

jpg: <https://actionforhappiness.org/.../Jun%202022%20Polish.jpg>

pdf: <https://actionforhappiness.org/.../Jun%202022%20Polish.pdf>