



JUNIO ALEGRE (INCLUSO EN TIEMPOS DIFÍCILES) 2020



LUNES

1 Decide fijarte en las cosas buenas, incluso en los días difíciles

8 Escribe una carta para agradecer a alguien por algo que ha hecho por ti

15 Redescubre una actividad infantil divertida que hoy puedes disfrutar

22 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti

29 Hoy, busca un tiempo para hacer algo que te haga feliz

MARTES

2 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera positiva de responder

9 Hoy, encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila o escucha

16 Pregúntale a un ser querido de qué se siente agradecido/a en este momento

23 Busca algo por lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas

30 Haz una lista de las cosas que dan alegría a tu vida. Y ve añadiendo más

MIÉRCOLES

3 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas

10 Saca una foto de algo que te aporte alegría y compártela

17 Sé amable contigo mismo. Trátate como tratarías a un/a amigo/a

24 Dale las gracias a un/a amigo/a por la alegría que aporta a tu vida

JUEVES

4 Muestra tu agradecimiento a aquellos/as que están ayudando a otros/as

11 En tus conversaciones con otros/as, di cosas positivas

18 Envía un mensaje positivo a un/a amigo/a que necesita aliento

25 Come alimentos que te hagan sentir bien y sábalos bien

VIERNES

5 Sonríe y sé amigable, incluso mientras mantienes la distancia social

12 Haz un plan con amigos/as para hacer algo divertido juntos/as

19 Crea una lista con tus recuerdos favoritos por los que te sientes agradecido/a

26 Mira el lado positivo de una situación difícil de la que aprendiste algo

SÁBADO

6 Fíjate en las cosas positivas durante el confinamiento, por pequeñas que sean

13 Agradece la alegría que aporta la naturaleza y la belleza del mundo que te rodea

20 Hoy, busca un tiempo para hacer algo lúdico, sólo por el placer de hacerlo

27 Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír

DOMINGO

7 Encuentra una forma divertida de estar físicamente activo/a (en interior o en exterior)

14 Hoy, haz tres cosas para alegrar a otras personas

21 Disfruta probando una nueva receta o preparando tu comida favorita

28 Haz una lista de reproducción con tus canciones favoritas y disfrútala



"Puede que no todos los días sean buenos, pero todos los días tienen algo bueno" (Alice Morse Earle)

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org