



Családi apró örömek naptár

Számoljátok össze ma az apró örömeiteket!

1

Lepjétek meg egymást valami aprósággal!

2

Keressetek 3-3 dolgot az otthonotokban, ami örömet okoz nektek!

3

Figyeljétek meg, hogyan ébredszik a természet!

4

Ma vacsora közben figyeljétek jobban az ízekre, élvezétek őket!

5

Ma napközben figyeljétek meg milyen hangok okoznak örömet?

6

Milyen örömforrásokat köszönhettek a látásotoknak?

7

Milyen örömforrásokat köszönhettek a tapintásotoknak?

8

Töltsetek ma minél több időt a napon!

9

Keressetek néhány dolgot, ami ámulatba ejt a természetben!

10

Mosolyogjatok ma mindenkire!

11

Engedjétek át magatokat valamilyen kreatív tevékenységnek!

12

Egy családi örömölelés mindenkinek jól fog esni!

13

Készítsetek listát örömteli dolgokról, amiket már természetesnek vesztek!

14

Kérdezzetek meg másokat, minek örültek a legutóbb!

15

Csináljatok ma valami szokatlant!

16

Mutassátok meg egymásnak kedvenc zenéiteket! Táncoljatok rá!

17

Relaxáljatok együtt!

18

Rendezetek teaszertartást! Éljezzétek az ízeket!

19

Ma van a Boldogság Világnapja! Ünnepeljétek meg!

20

Keressetek ma új útvonalat a szokásos helyekhez!

21

Számoljátok össze, hány mosolyt kaptok ma másoktól!

22

Hallgassatok zenét úgy, hogy csak arra figyeltek!

23

Keressétek meg az örömtetőket a házi munkában!

24

Mai utatok során figyeljétek a szép dolgokra!

25

Figyeljétek a légzésetekre! Lassítsatok ma le egy kicsit!

26

Érezétek a tavaszt, az illatokat, a fényeket!

27

Játsszatok együtt olyat, ami mindenkinek örömet okoz!

28

Mondjátok el, mit szerettek a másikban!

29

Tanuljátok meg és énekeljétek együtt Bagdi Bella ma rám talál a boldogság dalát!

30

Rendezetek örömolimpiát! Kitud több örömet felsorolni a napjából?

31



MÁRCIUS

POZITIVITY