



VREUGDEVOL JUNI (OOK IN LASTIGE TIJDEN) 2020



MAANDAG

1 Neem het besluit om het goede in iets te zoeken, zelfs op moeilijke dagen

8 Schrijf een brief om iemand te bedanken voor wat ze hebben gedaan

15 Herontdek een leuke kinderactiviteit waar je vandaag van kunt genieten

22 Deel een gelukkige herinnering met iemand die veel voor je betekent

29 Neem de tijd om iets te doen waar je vandaag gelukkig van wordt

DINSDAG

2 Herformuleer een van je zorgen en vind een manier om positief te reageren

9 Vind vandaag de vreugde in muziek: zing, speel, dans of luister

16 Vraag een geliefde waarvoor ze op dit moment dankbaar zijn

23 Zoek waar je dankbaar voor bent daar waar je het het minst verwacht

30 Maak een lijst van dingen in je leven waar je van geniet (en blijf ze toevoegen)

WOENSDAG

3 Bedenk 3 dingen waar je dankbaar voor bent en schrijf ze op

10 Maak een foto van iets waar je blij van wordt en deel het

17 Wees aardig voor jezelf. Behandel jezelf zoals je een vriend zou behandelen

24 Bedank een vriend voor de vreugde die ze in jouw leven brengen

DONDERDAG

4 Toon jouw waardering aan diegenen die anderen helpen

11 Zeg vandaag positieve dingen in jouw gesprekken met anderen

18 Stuur een positieve opmerking naar een vriend die aanmoediging nodig heeft

25 Eet dingen waar je je goed bij voelt en geniet er echt van

VRIJDAG

5 Lach en wees vriendelijk, zelfs als je 1,5 meter afstand neemt

12 Maak een plan met vrienden om samen iets leuks te doen

19 Maak een lijst met favoriete herinneringen waar je dankbaar voor bent

26 Zie de positieve kant van een moeilijke situatie die jou iets heeft geleerd

ZATERDAG

6 Let op de voordelen tijdens deze periode, hoe klein ook

13 Waardeer de vreugde van de natuur en de schoonheid in de wereld om je heen

20 Maak tijd om iets speels te doen vandaag, gewoon voor de lol

27 Bekijk iets grappigs en geniet er van hoe het voelt om te lachen

ZONDAG

7 Vind een vreugdevolle manier om fysiek actief te zijn (binnen of buiten)

14 Doe vandaag drie dingen om andere mensen blij te maken

21 Probeer een nieuw recept of het koken van je favoriete eten en geniet daar van

28 Maak een afspeellijst met je favoriete nummers en geniet ervan



"Niet iedere dag is een goede dag, maar in iedere dag schuilt wel iets goeds" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind

30 acties om goed voor jezelf en voor elkaar te zorgen terwijl we met elkaar wereldwijd corona onder controle proberen te krijgen