# CSALÁDI BOLDOGSÁG NAPTÁR

2020. JÚNIUS

#jobbveledavilágotthon

| *hétfő* | *kedd* | *szerda* | *csütörtök* | *péntek* | *szombat* | *vasárnap* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 tűzzetek ki 3 célt erre a hónapra! | 2 tartsatok 1 perces hálakihívást! Ki tudja több háláját felsorolni? | 3 gyűjtsetek be ma legalább 8 ölelést | 4 vidíts fel valakit | 5 Írjatok egymásnak pozitív üzeneteket szerte a lakásban | 6 lepjétek meg egymást titokban valami aprósággal | 7 Ebédnél figyeljetek az ízekre! Élvezzétek! |
| 8 idézzetek fel egy nehéz helyzetet, amit jól megoldottatok | 9 mondjatok a nevetek kezdőbetűjével három pozitív tulajdonságot | 10 hívjatok fel valakit, akivel régen beszéltetek | 11 tartsatok hálakört vacsoránál | 12 tervezzetek meg egy klassz nyári napot | 13 menjetek a szabadba és keressetek öt dolgot, ami tetszik! | 14 készítsetek listát arról, amit már nagyon vártok |
| 15 reggel végezzetek légzőgyakorlatot közösen 5 percig | 16 gyűjtsétek össze a család erősségeit | 17 tegyetek ma apró szívességeket egymásnak | 18 keressetek egy jó zenét, táncoljatok rá és élvezzétek | 19 osszátok meg egymással vágyaitokat | 20 Rendezzetek örömolimpiát! Ki tud több örömöt felsorolni a napjából? | 21 menjetek kirándulni, és öleljétek meg a fákat |
| 22 csináljatok három dolgot, amivel örömöt szereztek másoknak | 23 írjatok hálalevelet valakinek | 24 keressetek új nézőpontot egy nehéz helyzethez | 25 mondjatok köszönetet egymásnak a családban | 26 próbáljatok ki egy relaxációs technikát | 27 masszírozzátok meg egymást | 28 ma csak természetes ételeket fogyasszatok |
| 29 mindenki mondjon 3 dolgot, amit szeret magában | 30 gyűjtsetek vicceket a vakációról | | | | | |

Jobb Veled a Világ Boldogságóra PROGRAM

Minden nap új ötletekkel, kreatív gyakorlatokkal várunk, amelyek segítenek a család, a gyerekek mentális jóllétének megőrzésében: www.boldogsagora.hu/jobbveledavilagotthon

#jobbveledavilágotthon

**www.boldogsagora.hu**