

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO



# OCTUBRE 2017

*Diariamente 3:*  
**Agradecimientos**  
**Actos de bondad**  
**Momentos de silencio**

**1**  
 Tome un memento para pensar en alguien

**2**  
 Despierte 30 minutos antes

**3**  
 Elogie a un extraño

**4**  
 Introduzca a dos personas que se puedan ayudar el uno al otro

**5**  
 Coma una comida en silencio

**6**  
 Haga borrones o dibujos descuidadamente

**7**  
 Visite el mercado de granjeros

**8**  
 llame a alguien a quien no le ha hablado por mucho tiempo

**9**  
 Deténgase y escuche hasta el final de la canción

**10**  
 Tenga una conversación en la que deliberadamente escucha más de lo que habla

**11**  
 Complete una tarea irritante pequeña

**12**  
 Tome un paseo

**13**  
 Oculte una nota amable para su futuro

**14**  
 Regale una flor a alguien (podría ser simplemente una foto)

**15**  
 Duerma tarde

**16**  
 Diga que sí

**17**  
 Deténgase y cuente el número de cosas que se pueden escuchar en este momento

**18**  
 Done (ropa, alimentos, dinero, tiempo)

**19**  
 Almuerce o, escríbale a un amigo

**20**  
 Envié gracias a un viejo maestro, jefe o entrenador

**21**  
 Deje que alguien vaya en línea delante de usted

**22**  
 Escuche música diferente (cambie la estación de la radio)

**23**  
 Dígale a alguien acerca de su película favorita

**24**  
 Anote 3 cosas que le gustan de usted

**25**  
 Sonría a alguien que no conoce

**26**  
 Camine o conduzca una ruta diferente

**27**  
 Trate de hacer a alguien que se ría

**28**  
 Recoja un pedaso de basura

**29**  
 Invite a alguien a unirse con usted

**30**  
 Dígale a alguien acerca de una de sus gratitudes

**31**  
 Elija una cosa que esperar (grande o pequeña)

**31 días celebrando los 3 hábitos comprobados científicamente para hacernos más felices y saludables.**  
 Inscríbese para correos electrónicos de la felicidad, una aplicación gratuita, un calendario de eventos, y más

**www.GorgeHappiness.org**