



OCTOBRE 2019

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

LA FELICIDAD

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>HOOD RIVER Gracias a nuestros patrocinadores!</p>		<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>Agradezca a la primera persona que vea</p>	<p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Felicitar a un extraño</p>	<p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>Vaya por una caminata silenciosa</p>	<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>Diga una broma nueva</p>	<p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>Conseguir que alguien haga a diario 3 hábitos de la felicidad</p>
<p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>Escoja a una persona o meta en que centrarse en esta semana</p> <p>Enfoque:</p>	<p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>Hay que decir que sí</p>	<p>8 <input type="checkbox"/></p> <p>Busque una nueva clase o evento gratuito</p>	<p>9 <input type="checkbox"/></p> <p>Dile a alguien lo que te gusta de ellos</p>	<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>Completar una pequeña tarea irritante</p>	<p>11 <input type="checkbox"/></p> <p>Escuchar Música</p>	<p>12 <input type="checkbox"/></p> <p>Hablar con alguien en un mercado agrícola</p>
<p>13 <input type="checkbox"/></p> <p>Conectese con un viejo amigo</p> <p>Enfoque:</p>	<p>14 <input type="checkbox"/></p> <p>Deténgase y cuente el número de cosas que puede escuchar en este momento</p>	<p>15 <input type="checkbox"/></p> <p>Hacer la tarea de otra persona</p>	<p>16 <input type="checkbox"/></p> <p>Enviar un agradecimiento</p>	<p>17 <input type="checkbox"/></p> <p>Dejar una nota amable en un lugar improbable</p>	<p>18 <input type="checkbox"/></p> <p>Acaricie a un perro o a un gato</p>	<p>19 <input type="checkbox"/></p> <p>Tomar una siesta</p>
<p>20 <input type="checkbox"/></p> <p>Haga planes para hacer algo</p> <p>Enfoque:</p>	<p>21 <input type="checkbox"/></p> <p>Tener una conversación en la que escuches más de lo que hablas</p>	<p>22 <input type="checkbox"/></p> <p>Mire hacia el cielo</p>	<p>23 <input type="checkbox"/></p> <p>Camine o conduzca por una ruta diferente</p>	<p>24 <input type="checkbox"/></p> <p>Deje que alguien vaya delante de usted en la línea</p>	<p>25 <input type="checkbox"/></p> <p>Recoja 3 piezas de basura</p>	<p>26 <input type="checkbox"/></p> <p>Elija un buen momento de la semana y dibújelo</p>
<p>27 <input type="checkbox"/></p> <p>Anote 10 cosas que le gusten de usted mismo</p> <p>Enfoque:</p>	<p>28 <input type="checkbox"/></p> <p>Envíe un agradecimiento en las redes sociales #gorgehappiness o agradezca a una persona desconocida</p>	<p>29 <input type="checkbox"/></p> <p>Salude a alguien</p>	<p>30 <input type="checkbox"/></p> <p>Sientese afuera y observe la vida silvestre</p>	<p>31 <input type="checkbox"/></p> <p>Regrese a llenar cualquier lugar que aun no ha marcado</p>	<p>Haga los 3 hábitos científicamente demostrados para hacernos más felices y saludables; Regístrese para obtener correos electrónicos semanales de inspiración; Publique en el grupo de Facebook 'Gorge Happiness'; Tome clases y actividades gratuitas; Traiga agradecimiento a su trabajo o grupo; Hagase más feliz.</p>	