GORGE MESOR LA FELICIDAD

OCTOBRE 2022

Diariamente 3:
Agradecimientos
Actos de bondad
Momentos de silencio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Haga los 3 hábitos científicamente demostrados para hacernos más felices y saludables; Publique en el grupo de Facebook 'Gorge Happiness'; Corre la voz para que otras personas sepan; Hagase más feliz. **www.GorgeHappiness.org**						1 Vaya por una caminata silensiosa
2 Escoja a una persona o meta en que centrarse en esta semana Enfoque:	3 Hay que decir que sí	4 Diga una broma nueva	5 Dile a alguien lo que te gusta de ellos	6 Completar una pequeña tarea irritante	7 Escuchar Música	8 Pon un corazón en tu ventana
9 Conectese con un viego amigo Enfoque:	10 Deténgase y cuente el número de cosas que puede escuchar en este momento	11 Hacer la tarea de otra persona	12 Enviar un agradecimiento	13 Dejar una nota amable en un lugar improbable	14 Acaricie a un perro o a un gato	15 Tomar una siesta
16 Haga planes para hacer algo Enfoque:	17 Tener una conversación en la que escuches más de lo que hablas	18 Envie un agradecimiento en las redes sociales #gorgehappiness o agradesca a una persona desconocida	19 Camine o conduzca por una ruta diferente	20 Cantar y / o Bailar	21 Recoja 3 piezas de basura	22 Elija un buen momento de la semana y dibujelo
23 Salude a alguien 30 Inventa el tuyo	24 Mire hacia el Cielo 31 Dar dulces a alguien	25 Anote 10 cosas que le gusten de usted mismo	26 Sientese afuera y observe la vida silvestre	27 Agradesca a la primera persona que vea	28 Felicitar a un extraño	29 Completa uno que te perdiste

#gorgehappiness