



LA FELICIDAD

OCTUBRE 2023

Diariamente 3:
Agradecimientos
Actos de bondad
Momentos de silencio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

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 silenciosa

2
 Escoja a una persona o meta en que centrarse en esta semana

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

Enfoque:

9
 Conectese con un viejo amigo

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

Enfoque:

16
 Haga planes para hacer algo

17
 Tener una conversación en la que escuches más de lo que hablas

18
 Envíe un agradecimiento en las redes sociales #gorgehappiness o agradezca 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 dibújelo

Enfoque:

23
 Salude a alguien

24
 Mire hacia el Cielo

25
 Anote 10 cosas que le gusten de usted mismo

26
 Sientese afuera y observe la vida silvestre

27
 Agradezca a la primera persona que vea

28
 Felicitar a un extraño

29
 Completa uno que te perdiste

30
 Inventa el tuyo

31
 Dar dulces a alguien