



LA FELICIDAD

OCTUBRE 2025

Diariamente 3:
Agradecimientos
Actos de bondad
Momentos de silencio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>www.GorgeHappiness.org</p> <p>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.</p>			<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>Sonríele a alguien nuevo</p>	<p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Cuéntale a alguien tus tres mejores momentos del día</p>	<p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>Conectese con un viejo amigo</p>	<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>Vaya por una caminata silenciosa</p>
<p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>Agradecer a un maestro o entrenador</p>	<p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>Mire hacia el cielo</p>	<p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>Risa falsa por 60 segundos</p>	<p>8 <input type="checkbox"/></p> <p>Dile a alguien lo que te gusta de ellos</p>	<p>9 <input type="checkbox"/></p> <p>Limpiar un cajón</p>	<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>Dejar una nota amable en un lugar improbable</p>	<p>11 <input type="checkbox"/></p> <p>Visita un mercado de agricultores</p>
<p>12 <input type="checkbox"/></p> <p>Haga planes para hacer algo</p>	<p>13 <input type="checkbox"/></p> <p>Deténgase y cuente el número de cosas que puede escuchar en este momento</p>	<p>14 <input type="checkbox"/></p> <p>Recoja 3 piezas de basura</p>	<p>15 <input type="checkbox"/></p> <p>Envíe un agradecimiento en las redes sociales #gorgehappiness o agradezca a una persona</p>	<p>16 <input type="checkbox"/></p> <p>Usa tu otra mano</p>	<p>17 <input type="checkbox"/></p> <p>Cantar y / o Bailar</p>	<p>18 <input type="checkbox"/></p> <p>Tomar una siesta</p>
<p>19 <input type="checkbox"/></p> <p>Sientese afuera y observe la vida silvestre</p>	<p>20 <input type="checkbox"/></p> <p>Tener una conversación en la que escuches más de lo que hablas</p>	<p>21 <input type="checkbox"/></p> <p>Hacer arte de cualquier tipo</p>	<p>22 <input type="checkbox"/></p> <p>Camine o conduzca por una ruta diferente</p>	<p>23 <input type="checkbox"/></p> <p>Felicitar a un extraño</p>	<p>24 <input type="checkbox"/></p> <p>Elija un buen momento de la semana y dibújelo</p>	<p>25 <input type="checkbox"/></p> <p>Preparar té o café para alguien.</p>
<p>26 <input type="checkbox"/></p> <p>Date un abrazo</p>	<p>27 <input type="checkbox"/></p> <p>Hazle un favor a alguien</p>	<p>28 <input type="checkbox"/></p> <p>Acaricie a un perro o a un gato</p>	<p>29 <input type="checkbox"/></p> <p>Tomar un baño (con burbujas)</p>	<p>30 <input type="checkbox"/></p> <p>Diga una broma nueva</p>	<p>31 <input type="checkbox"/></p> <p>Detente y escucha una canción</p>	<p>#gorgehappiness</p>