

چالش ۳۰ روزه شادی

نام:

راه‌های مختلفی برای شاد بودن وجود دارد. در این ۳۰ روز هر روز کاری که پیشنهاد شده را انجام بده و اگر انجام دادی صورتک آن را رنگ کن. چه راه‌هایی غیر از این‌ها برای شاد بودن می‌شناسی؟



<p>😊 روز ۱:</p> <p>تصمیم بگیر امروز شاد باشی.</p>	<p>😊 روز ۲:</p> <p>یک جمله‌ی انرژی‌دهنده از یکی از بزرگان پیدا کن و با دقت به آن فکر کن.</p>	<p>😊 روز ۳:</p> <p>یک دفتر بردار و شروع کن خاطرات را بنویس.</p>	<p>😊 روز ۴:</p> <p>در مدرسه با کودکی که از قبل نمی‌شناختی سر صحبت را باز کن و با او آشنا شو.</p>	<p>😊 روز ۵:</p> <p>با یکی از دوستان قدیمی‌ات تماس بگیر.</p>
<p>😊 روز ۶:</p> <p>خاطره‌ای شیرین را برای اطرافیان‌ات تعریف کن.</p>	<p>😊 روز ۷:</p> <p>برای یکی از کسانی که دوست داری نامه بنویس و برایش بفرست.</p>	<p>😊 روز ۸:</p> <p>در پارک قدم بزن یا به گردش (پیک‌نیک) در طبیعت برو.</p>	<p>😊 روز ۹:</p> <p>دوچرخه‌سواری کن.</p>	<p>😊 روز ۱۰:</p> <p>یکی از اطرافیان‌ات را خوشحال کن.</p>
<p>😊 روز ۱۱:</p> <p>یک فیلم که دوست داری ببین.</p>	<p>😊 روز ۱۲:</p> <p>کتابی که مدت‌هاست آن را نخوانده‌ای بخوان.</p>	<p>😊 روز ۱۳:</p> <p>چیزهایی که برای داشتن آن‌ها شکرگزار هستی را فهرست کن.</p>	<p>😊 روز ۱۴:</p> <p>یک لطیفه‌ی جدید یاد بگیر و برای بقیه تعریف کن.</p>	<p>😊 روز ۱۵:</p> <p>بخشی از اتاق‌ات که نامرتب است را مرتب کن.</p>



<p>😊 روز ۲۰:</p> <p>از خواب که بیدار شدی حرکات کششی انجام بده تا استرس از بدنات خارج شود.</p>	<p>😊 روز ۱۹:</p> <p>با انجام یک کار خاص به خودت جایزه بده.</p>	<p>😊 روز ۱۸:</p> <p>یک غذایی که دوست داری بخور.</p>	<p>😊 روز ۱۷:</p> <p>یک روز سراغ گوشی و وسایل الکترونیک دیگر نرو.</p>	<p>😊 روز ۱۶:</p> <p>جانور خانگیات را نوازش کن یا به گیاهان خانه آب بده.</p>
<p>😊 روز ۲۵:</p> <p>استراحت کن.</p>	<p>😊 روز ۲۴:</p> <p>یک مهارت یا کاردستی جدید یاد بگیر.</p>	<p>😊 روز ۲۳:</p> <p>به موسیقی‌ای که دوست داری گوش بده.</p>	<p>😊 روز ۲۲:</p> <p>کسی را که دوست داری بغل کن.</p>	<p>😊 روز ۲۱:</p> <p>چند نفس عمیق آرام بکش.</p>
<p>😊 روز ۳۰:</p> <p>برای فردا از امروز آماده شو.</p>	<p>😊 روز ۲۹:</p> <p>با مادر بزرگ یا پدر بزرگات تماس بگیر و قربان صدقه‌اش برو.</p>	<p>😊 روز ۲۸:</p> <p>پرده‌ها را کنار بکش تا نور آفتاب داخل بیاید.</p>	<p>😊 روز ۲۷:</p> <p>یک کار خوب انجام بده.</p>	<p>😊 روز ۲۶:</p> <p>به نقاط قوت خودت فکر کن.</p>

