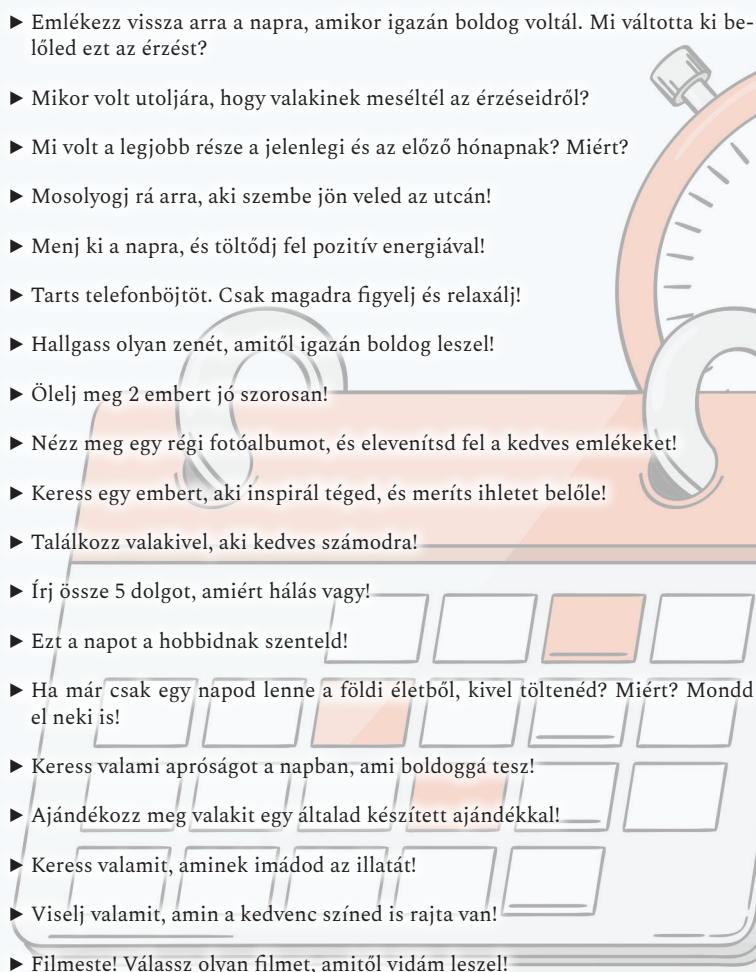


20 NAPOS ÉRZELMI KIHIVÁS

Tavaszi. A legjobb időpont a változásra és a változtatásra. Ha te is úgy érzed, hogy kell egy kis lelki feltöltődés, akkor fogadd meg a tippjeinket húsz napig. A boldogság garantált. Vezethetsz naplót is, amelybe feljegyzed az érzéseidet.

- 
- ▶ Emlékezz vissza arra a napra, amikor igazán boldog voltál. Mi váltotta ki belőled ezt az érzést?
 - ▶ Mikor volt utoljára, hogy valakinek meséltél az érzéseidről?
 - ▶ Mi volt a legjobb része a jelenlegi és az előző hónapnak? Miért?
 - ▶ Mosolyogj rá arra, aki szembe jön veled az utcán!
 - ▶ Menj ki a napra, és töltdj fel pozitív energiával!
 - ▶ Tarts telefonbőjtöt. Csak magadra figyelj és relaxálj!
 - ▶ Hallgass olyan zenét, amittől igazán boldog leszel!
 - ▶ Ölelj meg 2 embert jó szorosan!
 - ▶ Nézz meg egy régi fotoalbumot, és elevenítsd fel a kedves emlékeket!
 - ▶ Keress egy embert, aki inspirál téged, és meríts ihletet belőle!
 - ▶ Találkozz valakivel, aki kedves számodra!
 - ▶ Írj össze 5 dolgot, amiért hálás vagy!
 - ▶ Ezt a napot a hobbidnak szenteld!
 - ▶ Ha már csak egy napod lenne a földi életből, kivel töltenéd? Miért? Mondd el neki is!
 - ▶ Keress valami apróságot a napban, ami boldoggá tesz!
 - ▶ Ajándékozz meg valakit egy általad készített ajándékkal!
 - ▶ Keress valamit, aminek imádod az illatát!
 - ▶ Viselj valamit, amin a kedvenc színed is rajta van!
 - ▶ Filmeste! Válassz olyan filmet, amittől vidám leszel!
 - ▶ Rajzold le, hogy hogy érzed magad most!