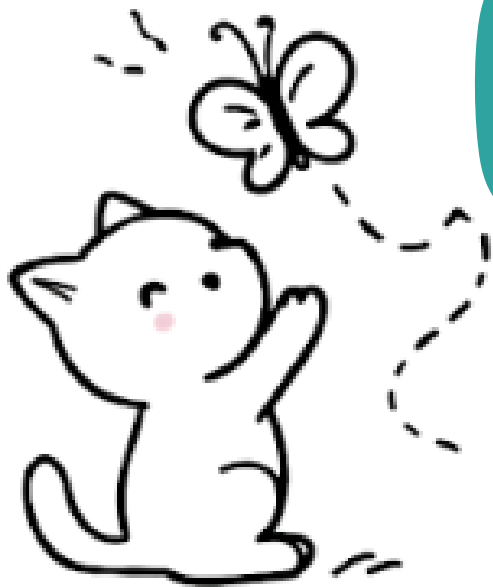




# SETTEMBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
Ogni nuovo inizio è un'opportunità per coltivare il benessere.



DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	1 Trova il tempo per prenderti cura di te stesso: non è egoismo, è essenziale	2 Concentrati sulle cose che fai bene, non importa quanto piccole possano essere.	3 Metti da parte l'autocritica e parla con gentilezza a te stesso.	4 Pianifica un'attività divertente o rilassante e prenditi del tempo per farla.	5 Perdonati quando le cose vanno male. Tutti commettono errori.	6 Concentratevi sulle cose fondamentali: mangiate bene, fate esercizio fisico e andate a letto in orario.
7 Concediti il permesso di dire "no"	8 Sii disposto a condividere i tuoi sentimenti e a chiedere aiuto quando ne hai bisogno.	9 Cerca di fare le cose bene, invece di farle perfettamente.	10 Quando le cose si mettono male, ricorda che va bene non stare bene.	11 Prenditi del tempo per fare qualcosa che ti piace davvero.	12 Fai attività all'aria aperta che diano una spinta naturale al tuo corpo e alla tua mente	13 Sii gentile con te stesso come lo saresti con una persona cara
14 Se sei impegnato, concediti una pausa e un momento di pausa.	15 Trova una frase gentile e rassicurante da dire a te stesso quando ti senti male	16 Lascia messaggi positivi dove puoi vederli frequentemente	17 Giornata senza programmi: prenditi del tempo per fare le cose lentamente e sii gentile con te stesso	18 Chiedi a un amico fidato di dirti quali sono i tuoi punti di forza.	19 Osserva ciò che senti, senza giudicarlo.	20 Godetevi le foto di un periodo che riporta alla mente ricordi felici
21 Non paragonare ciò che provi dentro con l'aspetto esteriore degli altri.	22 Procedi lentamente. Trova il tempo per respirare e restare calmo.	23 Lascia andare le aspettative che gli altri hanno nei tuoi confronti.	24 Accetta te stesso e ricorda che sei degno di amore	25 Evita di dire "dovrei" e dedica del tempo a non fare nulla.	26 Trova un nuovo modo per applicare uno dei tuoi punti di forza o talenti	27 Libera tempo annullando tutti i piani non necessari.
28 Decidi di vedere i tuoi errori come passi che ti aiutano ad imparare	29 Scrivi tre cose che apprezzi di te stesso.	30 Ricordati che sei prezioso, così come sei.				





# OTTOBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
La gratitudine ci aiuta a riconoscere il valore di ogni giorno.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
			1 Scrivi tre cose che ti entusiasmano questo mese.	2 Trova qualcosa per cui essere ottimista, anche se stai attraversando un periodo difficile.	3 Fai un piccolo passo verso un obiettivo che conta davvero per te.	4 Inizia la giornata con le cose più importanti della tua lista delle cose da fare.
5 Siate ottimisti e realisti. Guardate la vita per quello che è, ma concentratevi su ciò che è bello.	6 Ricordati che le cose possono cambiare in meglio	7 Oggi cerca le buone intenzioni nelle persone che ti circondano.	8 Fai progressi in un progetto o in un compito che hai sempre evitato.	9 Condividi un obiettivo importante con una persona di cui ti fidi.	10 Prenditi del tempo per riflettere su ciò che hai realizzato questa settimana	11 Cerca di non incolpare te stesso o gli altri. Cerca un modo per andare avanti.
12 Oggi cerca notizie positive e motivi per essere felice.	13 Chiedi aiuto per superare un ostacolo che stai affrontando	14 Fai qualcosa di costruttivo per migliorare una situazione difficile	15 Ringrazia te stesso per aver raggiunto risultati che spesso dai per scontati.	16 Metti da parte la tua lista di cose da fare e fai qualcosa di divertente o che ti rallegri	17 Fai un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società	18 Ponte metas esperanzadoras ma realistas para los próximo dias
19 Identifica una delle tue qualità positive che ti sarà utile in futuro	20 Prova la gioia di portare a termine un compito che avevi rimandato per un po' di tempo.	21 Metti da parte le aspettative degli altri e concentrati su ciò che è importante	22 Condividi una citazione, un'immagine o un video incoraggiante con un amico o un collega.	23 Tieni presente che puoi scegliere a cosa dare la priorità.	24 Scrivi tre cose specifiche che sono andate bene per te di recente.	25 Non puoi fare tutto! Quali sono le tue tre priorità principali in questo momento?
26 Trova un nuovo modo di guardare un problema che stai affrontando	27 Sii gentile con te stesso. Ricorda che il miglioramento richiede tempo.	28 Chiediti se questo sarà ancora importante tra un anno.	29 Pianifica un'attività divertente o interessante che ti entusiasma.	30 Pensa a tre cose che ti danno speranza per il futuro	31 Stabilisci un obiettivo che ti ispiri e dia un senso al mese successivo.	





# NOVEMBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
Le comunità forti si fondano  
sull'empatia e sulla  
collaborazione

DOM

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB



						1 Fai una lista delle cose nuove che vuoi fare questo mese
2 Rispondere a una situazione difficile in modo diverso	3 Esci e osserva i cambiamenti nella natura intorno a te	4 Iscriviti a un nuovo corso, attività o comunità online	5 Cambia la tua solita routine oggi e vedi come ti senti	6 Prova un nuovo modo per essere fisicamente attivo	7 Sii creativo: cucina, disegna, scrivi, dipingi, crea o ispira	8 Pianifica una nuova attività o idea che vuoi provare questa settimana.
9 Quando senti di non poter fare qualcosa, aggiungi la parola "ancora".	10 Sii curioso: scopri un nuovo argomento o un'idea stimolante	11 Scegli un percorso diverso e presta attenzione a ciò che osservi lungo il cammino.	12 Scopri qualcosa di nuovo su qualcuno a cui tieni	13 Esci e fai qualcosa di divertente: cammina, corri, esplora, rilassati	14 Trova un nuovo modo per aiutare o sostenere una causa che ti sta a cuore	15 Costruisci nuove idee pensando "Sì, e se..."
16 Guarda la vita attraverso gli occhi di qualcun altro e osserva il suo punto di vista	17 Prova un nuovo modo di prenderti cura di te stesso e sii gentile con te stesso.	18 Connettiti con qualcuno di un'altra generazione	19 Amplia la tua prospettiva: leggi un giornale, una rivista o un sito web diverso	20 Prepara un pasto con una ricetta o un ingrediente che non hai mai provato prima.	21 Impara una nuova abilità da un amico o condividine una delle tue con lui/lei	22 Trova un nuovo modo per dire a qualcuno che lo apprezzi.
23 Riservati un momento specifico per svolgere un'attività che ti piace.	24 Condividi con un amico qualcosa di utile che hai imparato di recente.	25 Utilizza uno dei tuoi punti di forza in un modo nuovo o creativo	26 Prova una stazione radio diversa o un nuovo programma televisivo	27 Pratica il tuo hobby con un amico e scopri perché gli piace così tanto	28 Scopri il tuo lato artistico: progetta i tuoi biglietti d'auguri!	29 Goditi nuova musica. Suona, canta, balla o ascolta
30 Trova nuove ragioni per avere speranza anche nei momenti difficili.						





# DICEMBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
Ripensare al cammino percorso ci ricorda tutto ciò che abbiamo imparato.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	1 Incoraggia le persone a praticare la gentilezza. Condividi questo calendario con gli altri.	2 Contatta qualcuno con cui non puoi stare per sapere come sta.	3 Offriti di aiutare qualcuno che sta attraversando delle difficoltà	4 Sostieni un ente di beneficenza, una causa o una campagna a cui tieni veramente.	5 Fai un regalo a qualcuno che è senza casa o solo.	6 Lascia un messaggio positivo che qualcun altro potrà trovare.
7 Fai commenti gentili al maggior numero di persone possibile.	8 Fai qualcosa di utile per un amico o un familiare	9 Nota quando sei duro con te stesso o con gli altri e, al contrario, sii gentile.	10 Ascolta gli altri con tutto il cuore senza giudicarli	11 Acquista un articolo in più e donalo a una banca alimentare locale	12 Sii generoso. Oggi stesso, offri a qualcuno del cibo, amore o gentilezza.	13 Nota a quante persone diverse riesci a sorridere.
14 Condividi un ricordo felice o un pensiero stimolante con una persona cara	15 Saluta il tuo vicino e rallegrate la giornata!	16 Trova qualcosa di positivo da dire a tutti coloro con cui parli.	17 Pratica la gratitudine. Elenca le cose gentili che gli altri hanno fatto per te.	18 Chiedi aiuto e lascia che qualcun altro scopra la gioia del dare	19 Contatta qualcuno che potrebbe sentirsi solo o isolato.	20 Aiuta gli altri donando qualcosa di cui non hai bisogno
21 Apprezza la gentilezza e ringrazia le persone che fanno qualcosa per te.	22 Congratularsi con qualcuno per un risultato che altrimenti passerebbe inosservato	23 Prenditi l'impegno di dare o ricevere il dono del perdono.	24 Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere.	25 Tratta tutti con gentilezza, anche te stesso!	26 Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa di buono per la natura	27 Chiama un familiare che vive lontano per salutarlo o chiacchierare con lui.
28 Sii gentile con il pianeta. Mangia meno carne e consuma meno energia.	29 Segnate i vostri dispositivi digitali e ascoltate davvero le persone.	30 Dì a qualcuno quanto lo apprezzi e perché.	31 Pianifica nuovi atti di gentilezza da compiere nel 2026			





# GENNAIO 2026



**La felicità in pratica:**  
Ogni nuovo inizio è un'opportunità per coltivare il benessere.



DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
				1 Pensa a tre cose belle che desideri per quest'anno	2 Prenditi del tempo per fare qualcosa di gentile per te stesso.	3 Fai un gesto gentile per qualcuno e contribuisci a rallegrare la sua giornata.
4 Scrivi un elenco delle cose per cui sei grato nella vita e spiega perché.	5 Concentrati sulle qualità positive degli altri e nota i loro punti di forza.	6 Prenditi cinque minuti per sederti in silenzio e semplicemente respirare la fede	7 Impara qualcosa di nuovo e condividilo con gli altri.	8 Dì qualcosa di positivo a tutte le persone con cui interagisci oggi.	9 Mettili in movimento. Fai un po' di attività fisica, preferibilmente all'aperto.	10 Ringrazia qualcuno per cui provi gratitudine e spiegagli il perché.
11 Spegnete i vostri dispositivi elettronici almeno un'ora prima di andare a letto.	12 Entra in contatto con una persona cara: condividigli un sorriso o fai due chiacchiere.	13 Scegli un percorso diverso e scopri cosa ti riserva.	14 Mangia cibi sani che ti nutrano davvero.	15 Esci e osserva cinque cose meravigliose	16 Dai un contributo positivo alla tua comunità locale	17 Concentrati sugli aspetti positivi, anche se oggi è una giornata difficile.
18 Sii gentile con te stesso quando commetti degli errori.	19 Riallaccia i rapporti con un vecchio amico	20 Vai a letto presto e concediti il tempo di ricaricare le energie.	21 Prova qualcosa di nuovo che ti porti fuori dalla tua zona di comfort.	22 Pensate a qualcosa di divertente e invitate gli altri a farlo insieme.	23 Mettete da parte i vostri dispositivi digitali e concentratevi sul momento presente.	24 Fai un piccolo passo verso un obiettivo importante.
25 L'obiettivo è quello di rallegrare le persone, anziché farle sentire male.	26 Scegli uno dei tuoi punti di forza e trova un modo per utilizzarlo	27 Mettili in discussione i tuoi pensieri negativi e cerca il lato positivo delle cose.	28 Chiedi ad altre persone quali sono state le cose che hanno apprezzato ultimamente.	29 Saluta un vicino e cerca di conoscerlo meglio.	30 Conta quante persone puoi far sorridere oggi	31 Scrivi i tuoi sogni e i tuoi progetti per il futuro





# FEBBRAIO 2026



DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
1 Invia un messaggio a qualcuno per fargli sapere che lo stai pensando.	2 Chiedi a un amico come si sente ultimamente.	3 Compi un atto di gentilezza per rendere la vita più facile a qualcun altro.	4 Invita un amico a prendere un tè (di persona o virtualmente).	5 Trova il tempo per fare una chiacchierata amichevole con un vicino.	6 Riallaccia i rapporti con un vecchio amico che non vedi da tanto tempo.	7 Quando parli con altre persone, mostra interesse attivo ponendo domande
8 Condividi i tuoi sentimenti con qualcuno di cui ti fidi veramente.	9 Ringrazia qualcuno e digli come ha influenzato positivamente la tua vita.	10 Cerca di vedere il lato positivo negli altri, soprattutto quando provi frustrazione nei loro confronti.	11 Invia un messaggio anonimo a qualcuno che si sente giù di morale.	12 Decidi di essere gentile invece di concentrarti sull'aver ragione	13 Sorridi alle persone che incontri e rallegra la loro giornata.	14 Spiega a una persona cara o a un amico perché è una persona speciale per te.
15 Ringrazia te stesso per aver raggiunto risultati che spesso dai per scontati.	16 Metti da parte la tua lista di cose da fare e fai qualcosa di divertente o che ti rallegri	17 Fai un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società	18 Ponte metas esperanzadoras ma realistas para los próximo dias	19 Identifica una delle tue qualità positive che ti sarà utile in futuro	20 Prova la gioia di portare a termine un compito che avevi rimandato per un po' di tempo.	21 Metti da parte le aspettative degli altri e concentrati su ciò che è importante
22 Sostieni un'attività commerciale locale con una recensione positiva sui social media o con un messaggio amichevole.	23 Sii gentile con chi ti verrebbe in mente di criticare.	24 Parla con una persona cara dei punti di forza che vedi in lei/lui	25 Ringrazia tre persone a cui sei grato e spiega loro il perché.	26 Dedica del tempo ininterrotto ai tuoi cari.	27 Chiama un amico per fare due chiacchiere e ascolta davvero.	28 Lascia un feedback positivo al maggior numero possibile di persone.

**La felicità in pratica:**  
La gentilezza, anche nei piccoli gesti, può trasformare una giornata.





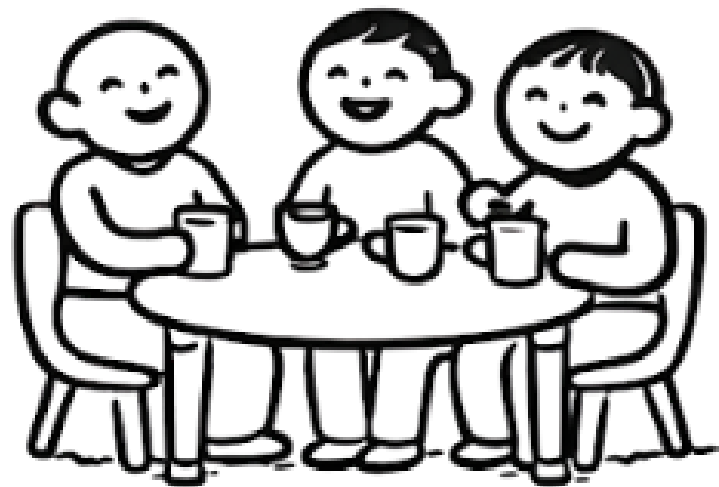
# MARZO 2026



**La felicità in pratica:**  
Ascoltare con attenzione è un modo profondo per entrare in contatto con gli altri.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
1 Decidi di vivere consapevolmente e con gentilezza	2 Osserva ciò che ti circonda e scopri cinque cose meravigliose	3 Inizia la giornata esprimendo gratitudine per il tuo corpo e per il fatto di essere vivo.	4 Ascolta la tua voce interiore e cerca di usare parole gentili.	5 Pensa alle persone che ami e manda loro amore	6 Se ti accorgi di avere fretta, fai uno sforzo per rallentare.	7 Fai delle pause durante la giornata e respira profondamente tre volte
8 Mangia con consapevolezza, assaporando il gusto, la consistenza e l'aroma del cibo.	9 Prima di rispondere a qualcuno, fai un respiro profondo.	10 Esci e senti la frescura della brezza o il calore del sole sulla pelle.	11 Godetevi appieno il momento mentre sorseggiate una tazza di tè o di caffè.	12 Ascoltare attentamente qualcuno e entrare veramente in sintonia con ciò che sta dicendo.	13 Prenditi un momento per contemplare il cielo o le nuvole per qualche minuto.	14 Trova un modo per apprezzare qualsiasi compito o lavoro tu debba svolgere.
15 Pausa: respira, osserva e ripeti	16 Immergiti completamente in un'attività creativa o in una che susciti il tuo interesse.	17 Guardati intorno e scopri tre cose curiose o piacevoli.	18 Prenditi una giornata senza programmi e vedi come ti senti.	19 Cultiva un sentimento di gentilezza e amore verso gli altri	20 Nella Giornata internazionale della felicità, concentratevi su ciò che rende felici voi e gli altri.	21 Ascolta un brano musicale senza fare nient'altro.
22 Cerca di trovare qualcosa che stia andando bene, anche se la giornata è difficile.	23 Entra in contatto con le tue emozioni senza giudicarle o cercare di cambiarle.	24 Appreziate le vostre mani e tutto ciò che vi permettono di fare.	25 Concentra la tua attenzione sulle cose positive che di solito dai per scontate.	26 Decidi di ridurre il tempo che trascorri davanti a uno schermo.	27 Appreziate la natura che vi circonda, ovunque vi troviate.	28 Se ti senti stanco, fai una pausa il prima possibile.
29 Scegli un percorso diverso e scopri cosa ti riserva.	30 Fai una scansione mentale del tuo corpo e nota come ti senti	31 Scopri la gioia nei piccoli dettagli della vita				





# APRILE 2026



**La felicità in pratica:**  
La curiosità apre la strada a nuovi modi di apprendere e crescere.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
			1 Questo mese, impegnati a essere più attivo a partire da oggi.	2 Oggi trascorre più tempo possibile all'aria aperta.	3 Ascolta il tuo corpo e sii grato per ciò che è in grado di fare.	4 Mangia cibi sani e naturali e bevi molta acqua.
5 Trasforma un'attività quotidiana in un gioco divertente	6 Pratica una meditazione di scansione corporea e presta molta attenzione alle sensazioni del tuo corpo.	7 Durante il giorno, esponetevi alla luce naturale; di notte, abbassate le luci.	8 Stimola il tuo corpo ridendo o facendo ridere qualcun altro.	9 Trasforma le faccende domestiche in una divertente forma di esercizio fisico	10 Trascorri una giornata con meno tempo davanti allo schermo e più movimento.	11 Stabilisci un obiettivo di allenamento o iscriviti a una sfida di attività fisica.
12 Muoviti il più possibile, anche se oggi non puoi uscire.	13 Dai la priorità al sonno e vai a letto presto	14 Rilassa corpo e mente con lo yoga, il tai chi o la meditazione.	15 Oggi, metti in movimento cantando, anche se pensi di non saper cantare!	16 Uscite, esplorate i dintorni e osservate cose nuove.	17 Svolgi attività all'aria aperta. Estirpa le erbacce o pianta dei semi.	18 Prova un nuovo esercizio, un'attività o un corso di ballo.
19 Trascorri meno tempo seduto. Alzati e muoviti più spesso.	20 Prendi in considerazione l'idea di "mangiare un arcobaleno" di verdure colorate.	21 Durante la giornata, concediti delle pause per sgranchirti e respirare.	22 Divertiti a muoverti al ritmo della tua musica preferita. Lasciati andare!	23 Esci per sbrigare una commissione per una persona cara o un vicino.	24 Rimanete attivi nella natura. Date da mangiare agli uccelli o andate a osservare la fauna selvatica.	25 Trascorri una notte senza schermi e usa questo tempo per ricaricare le batterie.
26 Concediti una pausa extra e fai una passeggiata all'aperto per circa 15 minuti.	27 Trova un'attività fisica divertente da fare mentre aspetti che l'acqua bolla.	28 Incontra un amico per una passeggiata e una chiacchierata.	29 Diventa un attivista per una causa in cui credi veramente.	30 Trova il tempo per correre, nuotare, ballare, andare in bicicletta o fare stretching.		





# MAGGIO 2026

DOM

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

					1 Fai un gesto gentile per qualcuno a cui tieni davvero	2 Concentrati su ciò che puoi fare invece che su ciò che non puoi fare.
3 Fai un passo verso un obiettivo importante, per quanto piccolo possa essere	4 Invia a un amico la foto di un momento in cui avete trascorso dei bei momenti insieme.	5 Di a qualcuno quanto è importante per te e perché.	6 Cerca persone gentili e motivi per essere felice	7 Fai un elenco delle cose che sono importanti per te e rifletti sul perché lo siano.	8 Poniti l'obiettivo di fare qualcosa di gentile per aiutare gli altri.	9 Quali valori sono importanti per te? Trova il modo di metterli in pratica.
10 Sii grato per le piccole cose, anche nei momenti difficili.	11 Guardati intorno e cerca cose che ti stupiscono e ti deliziano	12 Ascolta un brano musicale che ti piace davvero e ricorda cosa significa per te.	13 Scopri i valori o le tradizioni di un'altra cultura	14 Uscite all'aperto e godetevi la bellezza della natura.	15 Fai qualcosa per dare il tuo contributo alla comunità locale	16 Mostra la tua gratitudine alle persone che stanno contribuendo a migliorare le cose.
17 Trova un modo per dare un senso a ciò che fai oggi.	18 Invia un biglietto scritto a mano a qualcuno a cui tieni	19 Rifletti su ciò che ti fa sentire apprezzato e dai un senso alla tua vita.	20 Condividi tre cose che ritieni significative o preziose	21 Guarda il cielo. Ricorda che siamo tutti parte di qualcosa di più grande.	22 Trova un modo per dare il tuo contributo a un progetto o a un'iniziativa benefica che ti interessa.	23 Pensa a tre cose che hai fatto di cui sei orgoglioso.
24 Prendi decisioni che abbiano un impatto positivo sugli altri	25 Chiedi a qualcun altro quali sono le cose importanti per lui/lei e perché.	26 Ricorda un evento molto significativo della tua vita	27 Presta attenzione a come le tue azioni influenzano direttamente gli altri.	28 Fai qualcosa di speciale e ripensaci stasera.	29 Fai qualcosa per prenderti cura del mondo naturale	30 Condividi una citazione che trovi stimolante per motivare gli altri.
31 Trova tre motivi per essere ottimisti sul futuro						



**La felicità in pratica:**  
La felicità fiorisce quando condividiamo esperienze e insegnamenti.





# GIUGNO 2026



**La felicità in pratica:**  
Dedicare del tempo a ciò che ci fa stare bene è anche un modo per prenderci cura di noi stessi.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SÁB
	1 Decidi di concentrarti sugli aspetti positivi, ogni giorno di questo mese.	2 Nelle tue conversazioni con gli altri, esprimi opinioni positive.	3 Riformula ciò che ti preoccupa e cerca di trovare un modo costruttivo di pensarci.	4 Scatta una foto di qualcosa che ti dà gioia e condividila	5 Pensa a tre cose per cui sei grato e scrivile.	6 Uscite in uno spazio verde e lasciatevi avvolgere dalla gioia che la natura sa offrire.
7 Fai qualcosa di salutare che ti faccia sentire bene	8 Trova gioia nella musica: canta, suona, balla, ascolta o condividi	9 Chiedi a un amico cosa lo ha reso felice ultimamente	10 Rendi felici gli altri facendo qualcosa di carino per loro.	11 Mangia un buon pasto che ti renda felice e assaporalo appieno.	12 Scrivi una lettera di ringraziamento per esprimere la tua gratitudine a qualcuno.	13 Sorridi alle persone che incontri e rallegra la loro giornata.
14 Condividi un ricordo felice con qualcuno che significa molto per te	15 Cerca qualcosa per cui essere grato, dove meno te lo aspetti.	16 Rivolgiti agli altri in modo cordiale e amichevole.	17 Prenditi del tempo per notare le cose che trovi belle.	18 Cerca di trovare qualcosa di positivo anche nelle situazioni difficili.	19 Uscite all'aria aperta e scoprite la gioia di essere attivi.	20 Riscopri e divertiti con una divertente attività dell'infanzia.
21 Invia un messaggio positivo a un amico che ha bisogno di incoraggiamento.	22 Guarda qualcosa di divertente e goditi la sensazione che provi quando ridi.	23 Crea una playlist di canzoni che ti mettono di buon umore quando le ascolti.	24 Richiama alla mente un ricordo speciale per cui provi gratitudine.	25 Dimostra la tua gratitudine a chi aiuta gli altri.	26 Trova il tempo per fare qualcosa di divertente, solo per il piacere di farlo.	27 Sii gentile con te stesso. Fai qualcosa che ti dia gioia.
28 Osserva come le emozioni positive si diffondono tra le persone	29 Rivolgi un sorriso amichevole alle persone che incontri.	30 Fai un elenco delle gioie della tua vita e continua ad aggiungerne altre.				





# LUGLIO 2026



**La felicità in pratica:**  
Ridere insieme rafforza i legami  
e rende il viaggio più facile.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
			1 Fai un piccolo passo che ti aiuterà a superare un problema o una preoccupazione.	2 Adotta una mentalità orientata alla crescita. Trasforma "Non posso" in "Non posso... ancora".	3 Sii disposto a chiedere aiuto quando ne hai bisogno.	4 Pensa a qualcosa che non vedi l'ora di fare.
5 Fai le cose basilari nel modo giusto: mangia bene, fai esercizio fisico e vai a letto presto.	6 Fermati, respira e senti i tuoi piedi ben piantati a terra.	7 Cambia il tuo umore facendo qualcosa che ti piace davvero	8 Oggi, evita di dirti: "Devo" o "Dovrei".	9 Osserva un problema da una certa distanza per acquisire una prospettiva più ampia.	10 Rivolgiti a una persona di cui ti fidi e condividi con lei i tuoi sentimenti.	11 Cerca di trovare un aspetto positivo anche nelle situazioni difficili.
12 Annota le cose che ti preoccupano e ritagliati del tempo per riflettere su di esse.	13 Metti in discussione i tuoi pensieri negativi. Cerca un'interpretazione alternativa.	14 Esci e muoviti un po' per schiarirti le idee.	15 Poniti un obiettivo raggiungibile e fai il primo passo per raggiungerlo.	16 Trova modi divertenti per distrarti dai pensieri inutili.	17 Sfrutta uno dei tuoi punti di forza per superare una difficoltà	18 Metti da parte le piccole cose e concentrati su quelle che contano davvero.
19 Se non puoi cambiarlo, cambia il modo in cui lo pensi.	20 Quando le cose vanno male, fermati un attimo e sii gentile con te stesso.	21 Individua cosa ti ha aiutato a superare un momento difficile della tua vita	22 Individua tre cose che ti infondono speranza e scrivile.	23 Ricorda che tutte le emozioni e le situazioni passano con il tempo.	24 Scegli di vedere qualcosa di positivo in ciò che è andato storto	25 Presta attenzione a quando ti senti giudicato e sii gentile invece
26 Presta attenzione a quando stai per reagire in modo eccessivo e fai un respiro profondo.	27 Scrivi tre cose per cui sei grato, anche se hai avuto una giornata difficile.	28 Pensa a cosa puoi imparare da un problema recente	29 Sii un ottimista realista. Concentrati su ciò che può andare bene.	30 Chiedi supporto a un amico, un familiare o un collega.	31 Ricorda che tutti noi attraversiamo momenti difficili: fa parte dell'essere umani.	





# AGOSTO 2026



**La felicità in pratica:**  
Anche il riposo è parte integrante del benessere.

DOM LUN MAR MER GIO VEN SAB

						1 Questo mese, proponiti di essere gentile con gli altri e con te stesso.
2 Invia un messaggio di incoraggiamento a qualcuno con cui non puoi stare.	3 Sii gentile e comprensivo con tutti coloro con cui interagisci.	4 Chiedi a qualcuno come si sente e ascolta attentamente la sua risposta.	5 Dedica del tempo ad augurare il bene e la felicità agli altri.	6 Sorridi e sii gentile con le persone che incontri oggi	7 Dedica del tempo a sostenere un progetto o una causa che ti interessa.	8 Prepara un pasto gustoso per qualcuno che lo apprezzerà.
9 Ringrazia qualcuno a cui sei grato e spiegagli il perché.	10 Contatta qualcuno che potrebbe sentirsi solo o preoccupato.	11 Condividi una notizia incoraggiante per ispirare gli altri.	12 Contatta un amico per fargli sapere che lo stai pensando.	13 Niente programmi per oggi! Sii gentile con te stesso, così potrai esserlo anche con gli altri.	14 Agisci per rispettare la natura e prenderti cura del nostro pianeta.	15 Se qualcuno ti infastidisce, sii gentile. Immagina come si sente quella persona.
16 Fai un regalo scelto con cura per sorprendere qualcuno	17 Individua tre cose che ti infondono speranza e scrivile.	18 Fai qualcosa per rendere la vita più facile a qualcun altro	19 Siate grati per il vostro pasto e per le persone che lo hanno reso possibile.	20 Concentrati sugli aspetti positivi di ogni persona che incontri oggi.	21 Dona oggetti che non usi, come vestiti o cibo, per aiutare un ente di beneficenza locale.	22 Fai alle persone il dono della tua completa attenzione.
23 Condividi un articolo, un libro o un podcast che hai trovato utile.	24 Perdona chi ti ha ferito in passato.	25 Dedica il tuo tempo, le tue energie o la tua attenzione ad aiutare qualcuno che ne ha bisogno.	26 Trova un modo per "lasciare un'eredità alla prossima persona" o per sostenere una buona causa.	27 Osserva se qualcuno è triste e cerca di tirarlo su di morale.	28 Parla in modo amichevole con qualcuno che non conosci molto bene	29 Fai un gesto gentile per aiutare la tua comunità locale.
30 Fai un regalo per aiutare chi è meno fortunato di te.	31 Condividi il sito web "La felicità in pratica" con altri					

