



OCTOBER 2024

The Daily 3: Gratuities
Acts of Kindness
& Moments of Silence

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Do the 3 habits scientifically shown to make us happier and healthier (they really work!); follow our Instagram @gorgehappiness; Post to the public Gorge Happiness Facebook group; Spread the word to let other people know; Get happier.</p>		<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>Stop and listen to a song</p>	<p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Smile at someone new</p>	<p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>Tell someone your top 3 moments of the day</p>	<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>Reconnect with an old friend</p>	<p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>Go for a short silent walk</p>
<p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>Thank a teacher or coach</p>	<p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>Look at the sky</p>	<p>8 <input type="checkbox"/></p> <p>Fake laugh for 60 seconds</p>	<p>9 <input type="checkbox"/></p> <p>Tell someone what you like about them</p>	<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>Clean out a drawer</p>	<p>11 <input type="checkbox"/></p> <p>Leave a kind note in an unlikely place</p>	<p>12 <input type="checkbox"/></p> <p>Visit a farmers market</p>
<p>13 <input type="checkbox"/></p> <p>Make plans for something to look forward to</p>	<p>14 <input type="checkbox"/></p> <p>Stop and count the number of things you can hear right now</p>	<p>15 <input type="checkbox"/></p> <p>Pick up 3 pieces of trash</p>	<p>16 <input type="checkbox"/></p> <p>Post a gratitude on social media #gorgehappiness or tell a random person</p>	<p>17 <input type="checkbox"/></p> <p>Use your other hand</p>	<p>18 <input type="checkbox"/></p> <p>Sing and/or Dance</p>	<p>19 <input type="checkbox"/></p> <p>Take a nap</p>
<p>20 <input type="checkbox"/></p> <p>Sit outside & watch wildlife</p>	<p>21 <input type="checkbox"/></p> <p>Have a conversation where you listen more than you talk</p>	<p>22 <input type="checkbox"/></p> <p>Wear bright color (you look bad in)</p>	<p>23 <input type="checkbox"/></p> <p>Walk or drive a different route</p>	<p>24 <input type="checkbox"/></p> <p>Compliment a stranger</p>	<p>25 <input type="checkbox"/></p> <p>Pick a good moment from the week and draw it</p>	<p>26 <input type="checkbox"/></p> <p>Make someone tea or coffee</p>
<p>27 <input type="checkbox"/></p> <p>Give yourself a hug</p>	<p>28 <input type="checkbox"/></p> <p>Do someone a favor</p>	<p>29 <input type="checkbox"/></p> <p>Pet a cat or dog</p>	<p>30 <input type="checkbox"/></p> <p>Take a bath (with bubbles!)</p>	<p>31 <input type="checkbox"/></p> <p>Tell a new joke</p>	<p>www.GorgeHappiness.org</p>	



OCTUBRE 2024

Diariamente 3: Agradecimientos
Actos de bondad
Momentos de silencio

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