

# 40 DE IDEI

PENTRU O STARE DE BINE

---



*Zâmbet și sănătate*

România Pozitivă



## Starea de bine se construiește prin gesturi zilnice, aparent neînsemnate.

---

Cu acest gând în minte, am strâns 40 de idei, răsfățuri și gesturi frumoase pe care le poți face fără prea mare efort, ca să oferi sufletului tău și oamenilor din jur mici scânteii de bucurie.

Pune-le în practică oricând dorești, în weekenduri, în concediu sau într-o zi oarecare. Nu ai nevoie de pretexte pentru a te bucura de o stare de bine. Enjoy!

**Cu drag,  
Andra :)**

**01** Uită-te printre suvenirurile tale din vacanțe. Alege-le pe cele mai plăcute și pune-le în valoare: fă un travel board, înrămează o vedere, creează o decorațiune din bilete etc.

---

**02** Scrie lucrurile care-ți plac cel mai mult la tine. Nu fi modest(ă)! Păstrează lista la loc de cinste și folosește-o ca să-ți reîmprospătezi memoria când starea de spirit e jos-jos.

---

**03** Dezabonează-te de la newsletterele inutile pe care le primești pe mail.

---

**04** Recitește o carte din liceu, eventual una care nu ți-a plăcut. Ei, cum e? S-a schimbat ceva sau ai rămas cu aceeași impresie?

---

**05** Ia legătura cu o persoană cu care n-ai mai vorbit de mult timp. Trimite-i un mesaj pe Facebook, dă-i un SMS sau un telefon și vezi ce mai face, cum mai e viața lui/ei.

**06** Gătește un fel de mâncare total nou, pe care nu l-ai mai încercat vreodată. Cu cât mai ciudat, cu atât mai bine. Sigur găsești pe net inspirație.

**08** Ia-ți bilet la teatru, operă sau balet.

**07** Trimite o vedere sau o felicitare cu un citat haios. Destinatarul poate fi chiar și din același oraș ca tine, eventual o persoană cu care nu te vezi așa des sau cineva căruia vrei să-i faci o surpriză.

**09** Mergi într-o librărie și citește acolo o carte.

**10** Fă un gest frumos anonim. Lasă pur și simplu pe o bancă o ciocolată cu un bilețel: "Cu drag, pentru oricine are nevoie".

**12** Lasă o recenzie pozitivă despre un loc care ți-a plăcut. Poate fi un restaurant, un bar, un hotel, un muzeu etc. Scrie un mesaj drăguț pe site-ul lor sau un review pe Facebook.

**14** Donează pentru o cauză pe care o susții.

**11** Scoate toate hainele pe care le ai în șifoniere, fă o selecție și donează ce nu mai porți/ nu ți se potrivește. Gata, acum ai mai mult loc în dulap! ;)

**13** Oferă un "sugar cube". Scrie pe un bilețel ce calitateți admiri la o anumită persoană și lasă-i-l la îndemână.

---

**15** la micul dejun, prânzul sau cina într-un parc, alături de un prieten sau un membru al familiei. Dacă e iarnă, va fi cu atât mai interesant. Dacă plouă, găsește un foisor sau ia cu tine umbrela.

---

**16** Unde ți-ai dori să mergi în următoarea vacanță/ următorul weekend? Fă-ți planuri pentru o super-escapadă.

**17** Ține un jurnal cu bucurii. În fiecare seară, notează cel puțin un lucru pozitiv, care ți-a plăcut în ziua respectivă.

**18** Petrece o zi în aer liber. În funcție de sezon, ai o mulțime de variante: role, plimbare, picnic, bicicletă, jocuri cu mingea, tur ghidat prin oraș, bulgăreală, patinat etc.

**19** Pregătește o surpriză pentru cineva drag. Scrie pe mai multe bilețele citate optimiste, pune-le într-un borcan mic legat cu o fundiță, apoi oferă-l alături de un zâmbet. O altă idee este să scrii pe bilețele calitățile pe care le admiri la persoana respectivă.

**20** Oferă-te ca voluntar la un eveniment (concert, festival, cursă de alergare etc.)

**21** Zâmbește și mulțumește casierului la supermarket sau magazin.

**22** Organizează-ți un colț pe sufletul tău, adică un mic loc relaxant în casa ta, aranjat fix cum îți place ție, unde să-ți încarci bateriile cu energie când ai nevoie.

---

**23** Profită de weekend și mergi la un muzeu în orașul tău sau într-unul apropiat.

**24** Mulțumește unei persoane de la care ai învățat ceva bun.

**25** Cum arată o zi ideală din viața ta? Scrie despre asta.

**26** Renunță pentru o săptămână la Facebook, televizor, telefon sau internet.

**27** Distrează-te cu prietenii într-un parc de aventură sau unul de distracții.

---

---

**28** Oferă o îmbrățișare (cuiva care și-o dorește, desigur).

**29** Scoate-ți părinții în oraș, la plimbare sau la restaurant.

**30** Urcă pe scări în loc să iei liftul sau scările rulante.

**31** Donează sânge.

**32** Fă ceva pentru visul tău. Vezi un tutorial, fă un research de cursuri, înscrie-te la un atelier etc.

---

**33** Fă-ți curat în e-mail.

**34** Rezolvă un puzzle, un sudoku sau o problemă creativă.

**35** Oferă un mic cadou într-o zi obișnuită.

**36** Fă-ți un wishlist cu lucrurile pe care vrei să le cumperi (cărți, cosmetice, obiecte de mobilier etc.) și așteaptă o perioadă înainte să le achiziționezi. După o vreme, s-ar putea să nu ți se mai pară atât de necesare. Felicitări, tocmai ai evitat să faci cumpărături din impuls!

---

**37** Plănuiește-ți mesele pentru câteva zile în avans. Pregătește ingredientele.

**38** Creează un playlist cu melodiile tale preferate și organizează-le pe categorii, pentru diferite stări de spirit.

**39** Înscrie-te la o cursă de alergare alături de prieteni. Antrenați-vă împreună.

**40** Organizează-ți documentele din laptop. Șterge ce nu ai nevoie sau mută-le pe un hard extern.

**Mai multă inspirație găsești pe:**

**[www.zambetsisanatate.ro](http://www.zambetsisanatate.ro)**

Blog personal despre micile bucurii ale vieți, cu imagini și gânduri optimiste.

**[www.facebook.com/ZambetsiSanatate](http://www.facebook.com/ZambetsiSanatate)**

**[www.romaniapozitiva.ro](http://www.romaniapozitiva.ro)**

Platformă de informație și educație pozitivă, cu peste 20.000 de exemple de Bine despre România.

**[www.facebook.com/RomaniaPozitiva](http://www.facebook.com/RomaniaPozitiva)**

---

© Andra Calenic, 2017

Acest material poate fi distribuit liber, cu condiția să i se păstreze integritatea. În cazul în care dorești publicarea lui (un fragment sau întreg), te rog să-mi scrii la adresa [contact@zambetsisanatate.ro](mailto:contact@zambetsisanatate.ro)