

Неделя

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

1
Определи 3 неща, които да очакваш през тази нова година

2
Намери време днес да направиш нещо мило за себе си

3
Направи мил жест към някого, за да внесеш светлина в деня му/й

4
Напиши списък с неща, за които се чувстваш благодарен и защо

5
Търси доброто в другите и забелязвай силните им страни

6
Отдели 5 минути просто да постоиш и да подишаш съзнателно

7
Научи нещо ново и го сподели с други

8
Казвай положителни неща на хората, с които се срещнеш днес

9
Раздвижи се. Бъди активен (в най-добрия случай навън)

10
Благодари на някого, към когото изпитваш благодарност и му/й кажи защо

11
Изключи всички технологии поне 1 час преди лягане

12
Свържи се с някого около теб – сподели усмивка или разговор

13
Поеми по друг маршрут днес и виж какво ще забележиш

14
Хапвай здравословна храна, която наистина да подхрани тялото ти

15
Излез навън и забележи поне 5 неща, които ти се струват красиви

16
Направи положителен принос към своята общност

17
Бъди благ/а със себе си, когато допусках грешки

18
Поднови връзка със стар приятел

19
Фокусирай се върху това, което е добре, дори и днес да се усеща трудност

20
Легни си навреме и си позволи да презаредиш батериите си

21
Пробвай нещо ново, което да те изкара извън зоната ти на комфорт

22
Планирай нещо забавно и покани приятели да се присъединят

23
Остави настрана дигиталните устройства и просто се фокусирай за момент

24
Направи малка стъпка към важна за теб цел

25
Вземи решение да разведриш хората вместо да ги принизяваш

26
Избери една от своите силни страни и намери начин да я използваш

27
Предизвикай негативните си мисли и се вгледай в обратната страна

28
Попитай други хора за неща, на които те са се насладили в последно време

29
Поздрави свой съсед и го опознай по-добре

30
Виж на колко хора можеш да се усмихнеш днес

31
Напиши своите надежди и планове за бъдещето

