

PÜHAPÄEV

ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

1
Leia kolm asja, mida uult aastalt oodata

2
Võta aega selleks, et enda jaoks täna midagi lahket teha

3
Tee midagi lahket kellegi teise heaks, et tema päeva veidi rõõmu tuua

4
Kirjuta nimekiri asjadest, mille eest oled tänulik ja miks

5
Otsi teistes head ja märka nende tugevusi

6
Leia viis minutit, et rahulikult maha istuda ja lihtsalt hingata

7
Õpi midagi uut ja jaga seda ka teistega

8
Ütle midagi positiivset inimestele, keda täna kohtad

9
Liiguta ennast. Tee midagi aktiivset (ideaalselt välitingimustes)

10
Täna kedagi, kellele oled täna tänulik ja anna neile teada ka miks

11
Lülita kõik oma elektroonikaseadmed välja vähemalt tund enne magamaminekuaga

12
Loo side kellegagi enda lähistel – naerata talle või aja veidi juttu

13
Liigu täna teist teedpidi ning pööra tähelepanu sellele, mida märkad

14
Söö täna tervislikku toitu, mis sind tõesti täna toidab

15
Mine õue ja märka viite asja, mis on ilusad

16
Tee midagi positiivset oma kohaliku kogukonna heaks

17
Ole endaga õrn kui teed vigu

18
Võta ühendust vana sõbraga

19
Keskendu sellele, mis on hea, isegi kui see on täna raske

20
Mine täna voodisse piisavalt vara ja luba endale üks korralik puhkus

21
Proovi midagi uut mis viib su mugavustsoonist välja

22
Planeeri midagi lõbusat ja kutsu teisi endaga ühinema

23
Pane ära digiseadmed ja keskendu hetkes olemisele

24
Tee väike samm tähtsa eesmärgi suunas

25
Otsusta, et tõstad inimeste tuju selle asemel, et seda halvemaks muuta

26
Vali üks oma tugevustest ning leia täna moodus selle kasutamiseks

27
Esita oma negatiivsetele mõtetele väljakutse ja otsi olukorrast midagi positiivset

28
Küsi teistelt millegi sellise kohta, mida nad on hiljuti nautinud

29
Ütle oma naabrile tere ja õpi teda paremini tundma

30
Vaata kui paljudele inimestel saad täna naeratada

31
Pane kirja oma tulevikuplaanid või lootused

