

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

1
Znajdź trzy rzeczy, którymi możesz cieszyć się w tym roku

2
Znajdź czas, aby zrobić coś miłego dla siebie

3
Zrób dla kogoś coś dobrego, aby umilić mu dzień

4
Wypisz listę rzeczy, za które i dlaczego jesteś wdzięczny

5
Szukaj w innych dobra i dostrzegaj ich mocne strony

6
Poświęć pięć minut, aby usiąść i spokojnie pooddychać

7
Naucz się czegoś nowego i podziel się tym z innymi

8
Powiedz coś dobrego każdemu kogo dzisiaj spotkasz

9
Ruszaj się. Zrób coś aktywnego (najlepiej na świeżym powietrzu)

10
Podziękuj komuś, komu jesteś wdzięczny i powiedz dlaczego

11
Wyłącz wszystkie technologie przynajmniej na godzinę przed snem

12
Nawiąż kontakt z kimś bliskim - podziel się uśmiechem lub porozmawiaj

13
Wybierz dzień inną trasę i skup się na tym, co zobaczysz

14
Zjedz zdrową żywność, która naprawdę Cię odżywi

15
Wyjdź na zewnątrz i zauważ pięć pięknych rzeczy

16
Przyczyn się do rozwoju swojej społeczności lokalnej

17
Bądź dla siebie łagodny, nawet gdy popełniasz błędy

18
Nawiąż kontakt z dawnym przyjacielem

19
Skup się na tym, co dobre, nawet jeśli dzień jest trudny

20
Połóż się spać w wcześniej i pozwól sobie na naładowanie baterii

21
Wypróbuj coś nowego, aby wyjść z własnej strefy komfortu

22
Zaplanuj coś fajnego i zaprosz do tego innych

23
Odtóż urządzenia cyfrowe i skup się na byciu tu i teraz

24
Zrób mały krok w kierunku ważnego celu

25
Postanów, że będziesz podnosić ludzi na duchu, zamiast ich dołować

26
Wybierz jedną ze swoich mocnych stron i znajdź sposób, by ją dziś wykorzystać

27
Rzuć wyzwanie negatywnym myślom i poszukaj pozytywnych stron

28
Zapytaj innych o to, co sprawiło im ostatnio przyjemność

29
Przywitaj się z sąsiadem i spróbuj poznać go lepiej

30
Sprawdź, do ilu osób potrafisz się dziś uśmiechnąć

31
Wypisz swoje nadzieje lub plany na przyszłość

