

SOBOTA

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

1 Sporządź listę tego, co i dlaczego jest dla Ciebie najważniejsze

2 Zrób coś miłego dla kogoś, na kim naprawdę Ci zależy

3 Skoncentruj się na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego zrobić nie możesz

4 Zrób krok w kierunku ważnego, choćby najmniejszego celu

5 Wyślij przyjacielowi zdjęcie z wspólnie spędzonego czasu

6 Poszukaj ludzi czyniących dobro i innych powodów do radości

7 Powiedz komuś, ile i dlaczego tyle dla Ciebie znaczy

8 Wyznacz sobie misję bycia życzliwym, aby pomóc innym już dziś

9 Dostrzegaj piękno w przyrodzie, nawet jeśli utknąłeś w domu

10 Jakie wartości są dla Ciebie ważne? Znajdź sposób, aby wykorzystać je dzisiaj

11 Bądź wdzięczny za małe rzeczy, nawet w trudnych chwilach

12 Posłuchaj ulubionego utworu muzycznego i przypomnij sobie, co on dla Ciebie znaczy

13 Rozejrzyj się wokół siebie w poszukiwaniu rzeczy, które wywołują w Tobie zachwyt i zdumienie

14 Poznaj wartości lub tradycje innej kultury

15 Zrób coś, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność

16 Spójrz w niebo. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy częścią czegoś większego

17 Okaż wdzięczność ludziom, którzy sprawiają, by było lepiej

18 Znajdź sposób, aby nadać sens temu, co robisz dzisiaj

19 Wyślij odręcznie napisany liścik do kogoś, na kim Ci zależy

20 Zastanów się nad tym, co sprawia, że czujesz się wartościowy i potrzebny

21 Podziel się zdjęciami trzech rzeczy, które są dla Ciebie znaczące lub warte zapamiętania

22 Poszukaj sposobu, aby pomóc inicjatywie lub organizacji charytatywnej, na której Ci zależy

23 Podziel się inspirującym cytatem, aby dodać innym otuchy

24 Przypomnij sobie trzy rzeczy, z których jesteś dumny

25 Dokonaj dziś wyborów, które będą miały pozytywny wpływ na innych

26 Zapytaj kogoś innego, co i dlaczego jest dla niego najważniejsze

27 Przypomnij sobie wydarzenie w swoim życiu, które ma dla Ciebie duże znaczenie

28 Zastanów się nad tym, jak Twoje działania wpływają na innych

29 Zrób coś wyjątkowego i porozmyślaj o tym wieczorem

30 Zrób dziś coś, aby zadbać o świat przyrody

31 Znajdź trzy powody, aby z nadzieją patrzeć w przyszłość

