

СУБОТА

НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

1 Склади список найбільш значущого в житті

2 Зроби щось добре для людини, про яку дійсно дбаєш

3 Сфокусуйся на тому, що ти можеш зробити, а не на тому, чого не можеш

4 Зроби крок у досягненні важливої мети. Хоч і маленький

5 Надішли друзям фото з часів, коли вам було добре разом

6 Орієнтуйся на людей, у яких все добре. Шукай причини радити

7 Дай знати комусь, наскільки вони важливі для тебе і чому

8 Постав сьогодні за мету допомогти іншим

9 Спробуй помітити красу природи, навіть якщо ти не на вулиці

10 Які твої найважливіші цінності? Застосуй їх сьогодні

11 Будь вдячним за дрібниці. Навіть у складні часи

12 Послухай улюблену музичну композицію. Згадай, що вона означає для тебе

13 Відшукай речі, які викликають у тебе захоплення

14 Дізнайся про цінності та традиції іншої культури

15 Зроби щось добре для місцевої спільноти

16 Подивись на небо. Згадай, що ми всі – це частина чогось більшого

17 Вирази вдячність людям, що допомагають змінювати світ на краще

18 Знайди спосіб надати більшого значення тому, що ти робиш

19 Напиши від руки записку близькій людині

20 Подумай, що надає тобі цілі та значення

21 Поділись фото трьох речей, які ти вважаєш значущими

22 Знайди посіб допомоги проекту чи благодійності, які для тебе важливі

23 В якості підтримки поділись з іншими цитатою, що надихає

24 Згадай три речі, якими ти дійсно пишаєшся

25 Роби свідомий вибір на користь інших

26 Запитай когось, що для них найважливіше і чому

27 Згадай подію в своєму житті, яка дійсно мала значення

28 Подумай про те, як твої вчинки впливають на інших

29 Сьогодні зроби щось особливе і згадай про це перед сном

30 Зроби щось корисне для природи

31 Відшукай три причини, щоб дивитись в майбутнє з надією

