

ПОНЕДЕЉАК



1 Направите листу нових ствари које желите да урадите овог месеца

УТОРАК



2 На тешку ситуацију одговорите на другачији начин

СРЕДА

3 Изађите напоље и посматрајте промене у природи око себе

ЧЕТВРТАК

4 Пријавите се да бисте се придружили новом курсу, активности или заједници на мрежи

ПЕТАК

5 Промените своју уобичајену рутину данас и приметите како се осећате

СУБОТА

6 Испробајте нови начин физичке активности

НЕДЕЉА



7 Будите креативни. Кувајте, цртајте, пишите, сликајте, стварајте или инспиришите

8 Планирајте нову активност или идеју коју желите да испробате ове недеље

9 Када осетите да не можете нешто учинити, додајте реч „још“

10 Радознао. Сазнајте више о новој теми или инспиративној идеји

11 Одаберите другу руту и погледајте шта ћете приметити на путу

12 Сазнајте нешто ново о некоме до кога вам је стало

13 Учините нешто разиграно – шетајте, трчите, истражујте, опустите се

14 Пронађите нови начин да помогнете или подржите ствар до које вам је стало



15 Надоградите нове идеје размишљајући „Да, а шта ако ...“

16 Гледајте на живот туђим очима и сагледајте њихову перспективу

17 Испробајте нови начин вежбања бриге о себи и будите љубазни према себи

18 Повежите се са неким из друге генерације

19 Проширите своју перспективу: прочитајте други папир, часопис или веб локацију

20 Направите оброк користећи рецепт или састојак који раније нисте пробали

21 Научите нову вештину од пријатеља или поделите неку своју са њима

22 Пронађите нови начин да некоме кажете да га цените

23 Одвојите редовно време за бављење активностима које волите

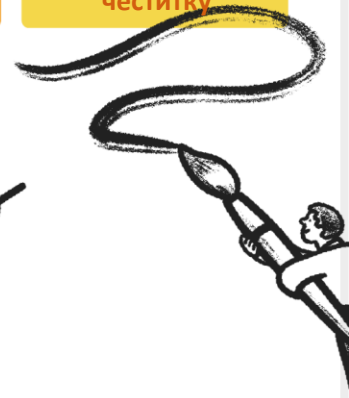
24 Поделите са пријатељем нешто корисно што сте недавно научили

25 Искористите једну од својих предности на нов или креативан начин

26 Испробајте другу радио станицу или нову ТВ емисију

27 Придружите се пријатељу који ради њихов хоби и сазнајте зашто га воле

28 Откријте своју уметничку страну. Дизајнирајте пријатељску честитку



29 Уживајте у новој музици већ данас. Играјте, певајте, плешите или слушајте

30 Потражите нове разлоге за наду, чак и у тешким временима

