

## ПОНЕДЕЛЬНИК



1 Составь список новых дел, которые хочешь сделать в этом месяце

## ВТОРНИК



2 Отреагируй на сложную ситуацию непривычным новым способом

## СРЕДА

3 Выйди на улицу и понаблюдай за изменениями в природе вокруг тебя

## ЧЕТВЕРГ

4 Подпишись на новый курс, активность или вступи в новое сообщество

## ПЯТНИЦА

5 Измени свою обычную ежедневную рутину и отметь, как ты себя при этом чувствуешь

## СУББОТА

6 Попробуй новый способ быть физически активным

## ВОСКРЕСЕНИЕ



7 Прояви креатив. Готовь, черти, рисуй, пиши, делай или вдохновляй

8 Запланируй новую активность или идею, которую хочешь попробовать на этой неделе

9 Когда ты чувствуешь, что не можешь что-то сделать, добавь слово "пока"

10 Будь любопытным. Узнай больше о новой теме или вдохновляющей тебя идее

11 Выбери сегодня другой маршрут и понаблюдай, что ты заметишь на своем пути

12 Разузнай что-нибудь новое о человеке, который тебе дорог

13 Сделай что-нибудь игривое на улице – прогулка, бег, наблюдение или расслабление

14 Найди новый способ решить или поддержать то, о чем ты заботишься

15 Создай новую идею, размышляя "Да! Что если..."

16 Посмотри на жизнь глазами другого человека и оцени ее перспективы

17 Попробуй новый способ позаботиться о себе и будь к себе добрее

18 Поговори с кем-то, кто не относится к твоему поколению

19 Расширь свой кругозор: прочти другую газету, журнал или сайт

20 Попробуй добавить новое блюдо или ингредиент в свое меню

21 Научись чему-нибудь новому у своего друга или научи его

22 Найди новый способ показать кому-то, что ты ценишь его

23 Найди дополнительное время для занятия любимым делом

24 Поделись с друзьями чем-то полезным, что узнал недавно

25 Используй одну из своих сильных сторон новым или креативным способом

26 Послушай новую радиостанцию или посмотри новое ТВ шоу

27 Присоединись к своему другу, который занят любимым делом и пойми, почему он любит это

28 Раскрой свою художественную натуру. Сделай поздравительную открытку для друга

29 Наслаждайся новой музыкой сегодня. Спой, сыграй, потанцуй или послушай

30 Обнаружь в себе новый повод для надежды, даже если у тебя трудные времена

