

ראשון

7 היו יצירתיים באיזשהו אופן – בשלו, ציירו, כתבו וכו'.

שבת

6 נסו פעילות גופנית מסוג חדש.

שישי

5 גוונו את שגרת יומכם היום. שימו לב - איך אתם מרגישים לגבי זה?

חמישי

4 הרשמו לקורס חדש או הצטרפו לקבוצה הנפגשת באופן קבוע...אפשר גם און ליין.

רביעי

3 צאו החוצה והבחינו בשינויים הקטנים המתרחשים בטבע כל העת.

שלישי

2 הגיבו למצב מאתגר באופן שונה ממה שעשיתם בעבר.

שני

1 רשמו את כל הדברים החדשים שתעשו בחודש הקרוב.

14 מצאו דרך חדשה לקדם תכנית או מיזם שחשוב לכם.

13 עשו פעילות מהנה מחוץ לבית: הליכה, ריצה או סתם מנוחה.

12 גלו משהו חדש שלא ידעתם על אדם הקרוב אליכם.

11 בחרו מסלול חדש להליכה, שימו לב למה שתראו.

10 היו סקרניים, למדו נושא חדש או הקשיבו לפודקאסט מעניין.

9 כאשר אין באפשרותכם לעשות משהו שרציתם לעשות, זכרו שהדבר יתאפשר בעתיד.

8 תכננו פעילות חדשה או יישמו רעיון חדש השבוע.

21 לימדו מחברים מיומנות או ידע מיוחד שיש להם ולמדו אותם את הידע או המיומנות שלכם המיוחדת שלכם.

20 הכינו ארוחה ושלו בה מאכל אחד שמעולם לא ניסיתם להכין.

19 הרחיבו את נקודת המבט שלכם – קראו עיתון אחר או הכנסו לאתר אחר מזה שאתם רגילים להכנס אליו.

18 צרו קשר עם מישהו בשכבת גיל אחרת – מישהו מבוגר יותר או צעיר יותר.

17 מצאו דרך חדשה להיות טובים כלפי עצמכם ולדאוג לעצמכם.

16 התבוננו במציאות מבעד לעיניים של מישהו אחר. שימו את עצמכם במקומו.

15 הרחיבו ופתחו רעיונות קיימים על ידי שתשאלו "ומה אם?"

28 התחברו לצד האומנותי שבכם. עצבו כרטיס ברכה.

27 הצטרפו לחבר או חברה בזמן שהם עוסקים בתחביב כלשהו. שאלו אותם מה הופך את התחביב לחשוב עבורם.

26 נסו להקשיב לתחנת רדיו חדשה או לצפות בערוץ טלוויזיה שמעולם לא ניסיתם.

25 השתמשו באחת היכולות שלכם למטרה טובה.

24 אם יש לכם טיפ טוב בכל תחום שהוא או עצה שיכולה להועיל, שתפו את חבריכם.

23 הקדישו זמן מיוחד בשבוע לפעילות חדשה ומשמחת.

22 מצאו דרך חדשה להביע הערכה כלפי מישהו.

31 חפשו דרכים יצירתיות להיות אופטימיים, אפילו בתקופות לא פשוטות.

29 הקשיבו או רקדו לצלילי מוזיקה חדשה היום. אתם יכולים גם לנגן אותה או לשיר לצליליה.

30 חפשו דרכים יצירתיות להיות אופטימיים, אפילו בתקופות לא פשוטות.

29 הקשיבו או רקדו לצלילי מוזיקה חדשה היום. אתם יכולים גם לנגן אותה או לשיר לצליליה.

