

HÉTFŐ



1 Készíts listát az új dolgokról, amiket ebben a hónapban ki akarsz próbálni!

KEDD



2 Közelíts meg más módon egy nehéz helyzetet!

SZERDA

3 Menj ki a szabadba és fedezd fel a természet változását magad körül!

CSÜTÖRTÖK

4 Iratkozz be egy tanfolyamra, csatlakozz egy online közösséghez!

PÉNTEK

5 Térj el a szokásos rutintól és figyelj meg, milyen érzés!

SZOMBAT

6 Próbálj ki egy újfajta fizikai aktivitást!

VASÁRNAP



7 Légy kreatív. Főzz, rajzolj, írd, fess! Alkoss és inspirálódj!

8 Tervezz be valami új dolgot a hétbe, amit ki akarsz próbálni!

9 Ha úgy érzed, nem tudsz valamit, tedd hozzá, hogy "még"!

10 Légy kíváncsi! Tanulj egy új témáról, vagy inspiráló ötletről!

11 Változtasd meg a megszokott útvonalad és fedezz fel új dolgokat az úton!

12 Tudj meg valami újat valakiről, aki fontos neked!

13 Csinálj valami szórakoztatót odakinn! Mozogj, játssz, relaxálj!

14 Keress rá módot, hogy támogass egy számodra fontos ügyet!

15 Alapozz meg új ötleteket az "és mi lenne akkor, ha..." gondolatmenettel!

16 Nézd az életet valaki más szemszögéből és gondolkodj az ő fejével!

17 Próbálj ki új módját a saját magad kényeztetésének! Légy kedves magadhoz!

18 Teremts kapcsolatot egy másik generáció tagjával!

19 Szélesítsd a látóköröd! Olvass másfajta újságokat, keress fel más oldalakat!

20 Készíts ételt egy új recept szerint, próbálj ki egy új hozzávalót!

21 Sajátíts el egy új tudást egy barátodtól és ossz meg te is vele valamit!

22 Találd meg a módját, hogy elmond valakinek, mennyire tisztelel!

23 Szakíts időt valamire, amit szeretsz!

24 Ossz meg egy baráttal valami hasznos dolgot, amit nemrég tanultál!

25 Használd egy erősséged másképp!

26 Vált csatornát! Nézz más csatornát, hallgass másik adót!

27 Hódolj egy barátod hobbyjának és próbálj rájönni, ő mit szeret benne!

28 Fedezd fel művészi éned! Készíts üdvözlő kártyát!

29 Élvezd a zenét! Táncolj, énekelj!

30 Találd okot, hogy reménykedj, a legnehezebb időkben is!

