

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1
Направи нещо мило за някого, за когото наистина те е грижа

2 Фокусирай се върху това, което можеш да направиш вместо върху това, което не можеш

3
Направи стъпка, колкото и да е малка, към важна за теб цел

4
Прати снимка на свой приятел от време, когато сте се забавлявали заедно

5
(По)кажи на някого колко много го цениш и защо

6 Вгледай се в хора, които вършат добро и в причините, които имаш да си радостен

7
Направи списък с нещата, които са най-важни за теб и с причините за тях

8
Постави си цел „добро дело“ да помагаш на другите днес

9
Кои са най-важните ценности за теб? Намери начин да ги живееш днес

10
Дори и в трудни моменти бъди благодарен за малките неща

11
Огледай се за неща, които ти носят усещане за възторг и чудо

12
Послушай любимо парче и си спомни какво означава то за теб

13
Научи нещо за ценностите и обичаите на някоя друга култура

14
Излез навън и забележи красотата в природата

15
Направи нещо, с което да допринесеш към своята общност

16 Покажи благодарност към хора, които правят така, че нещата да се случват по-добър начин

17
Намери начин още повече да осмислиш това, което правиш днес

18
Изпрати или остави бележчица на някого, за когото те е грижа

19
Рефлектирай върху това, което те кара да се чувстваш оценен и полезен

20
Сподели снимки на 3 неща, които намиращ за значими и запомнящи се

21
Погледни към небето. Спомни си, че сме част от нещо много по-голямо

22
Намери начин да подпомогнеш благотворителен проект или кауза

23
Припомни си 3 неща, които са те накарали да се чувстваш горд

24
Днес направи избори, които да повлияят положително върху другите

25
Попитай някого какво е най-ценното за тях и защо

26
Спомни си някакво наистина значимо събитие в своя живот

27
Фокусирай се върху това как твоите действия правят разлика в живота на другите

28
Направи нещо специално и изживей спомена от него тази вечер

29
Днес направи нещо с цел грижа към природата

30
Сподели вдъхновяващ за теб цитат, за да приповдигнеш хората наоколо

31
Намери 3 причини да се чувстваш обнадежден за бъдещето

