

## ŠEŠTADIENIS



## SEKMADIENIS

## PIRMADIENIS



## ANTRADIENIS

## TREČIADIENIS

## KETVIRTADIENIS



## PENKTADIENIS



1 Atrask 3 dalykus, kurių šiais metais lauki

2 Šiandien rask laiko padaryti ką nors sau malonaus

3 Padaryk gerą veiksmap kitam asmeniui, kad praskaidrintumei jo dieną

4 Sudaryk dalykų sąrašą, už kuriuos jautiesi dėkingas, ir parašyk kodėl

5 Ieškok gerų dalykų kituose žmonėse ir pastebėk jų stipriąsias puses

6 5 minutes ramiai pasėdėk ir tiesiog kvėpuok

7 Išmok kažką naujo ir pasidalyk tuo su kitais

8 Šiandien sutiktiems žmonėms sakyk pozityvius dalykus

9 Judėk. Daryk ką nors aktyvaus (geriausia lauke)

10 Padėkok žmogui, kuriam esi dėkingas, ir pasakyk kodėl

11 Bent valandą prieš miegą išjunk visus techninius prietaisus

12 Užmegzk ryšį su artimu žmogumi - pasidalyk šypsena ar pasikalbėk

13 Šiandien eik kitu maršrutu ir pastebėk, ką pamatysi

14 Šiandien valgyk sveiką maistą, kuris tave tikrai maitina

15 Išėik į lauką ir pastebėk 5 gražius dalykus

16 Padaryk teigiamą indėlį vietinei bendruomenei

17 Būk švelnus sau, kai padarai klaidų

18 Susisieik su senu draugu

19 Sutelk dėmesį į tai, kas gera, net jei šiandien tau sunku

20 Laiku eik miegoti ir leisk sau pasikrauti jėgų

21 Išbandyk kažką naujo, kad išeitum iš komforto zonos

22 Suplanuok ką nors smagaus ir pakviesk kitus prisijungti

23 Padėk į šalį skaitmeninius prietaisus ir sutelk dėmesį į buvimą šia akimirka

24 Ženk mažą žingsnelį link svarbaus tikslo

25 Nuspręsk pakelti žmones, o ne juos nuvertinti

26 Išsirink vieną iš savo stipriųjų pusių ir rask būdą, kaip ją šiandien panaudoti

27 Pastebėk savo neigiamas mintis ir ieškok teigiamų pusių

28 Paklausk kitų žmonių apie dalykus, kuriais jie neseniai džiaugėsi

29 Pasisveikink su kaimynu ir geriau jį pažink

30 Suskaičiuok, keliems žmonėms gali šiandien nusišypsoti

31 Užsirašyk savo ateities viltis ar planus

