

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

1 Найди три вещи, которых стоит ждать с нетерпением в этом году

2 Найди сегодня время, чтобы сделать для себя что-нибудь доброе

3 Сделай что-нибудь доброе, для другого человека, что украсит его день

4 Напиши список того, за что ты благодарен и почему

5 Посмотри на хорошее в других и заметь их сильные стороны

6 Посиди 5 минут в тишине и обрати внимание на дыхание

7 Выучи сегодня что-нибудь новое и поделись этим с другими

8 Говори приятные вещи тем, кого сегодня встретишь

9 Двигайся! Займись сегодня чем-нибудь активным, лучше всего на свежем воздухе

10 Скажи спасибо тому, кому благодарен и скажи за что!

11 Выключи все устройства как минимум за час до сна

12 Обрати внимание на того, кто рядом – улыбнись или поговори с ним

13 Пойди сегодня другой дорогой и обрати внимание, что ты заметишь

14 Ешь сегодня только здоровую еду, которая действительно принесет тебе пользу и энергию

15 Выйди сегодня на улицу и обрати внимание на 5 прекрасных вещей

16 Добавь позитива своему местному сообществу

17 Будь добрее к себе, когда ошибаешься

18 Поговори со старым другом, которого давно не слышал

19 Обращай внимание на то, что идет хорошо, даже если сегодня трудный день

20 Отправляйся в постель вовремя и позволь себе хорошо выспаться

21 Попробуй что-то новое для себя, чтоб выйти из зоны комфорта

22 Запланируй что-нибудь веселое и пригласи других присоединиться к тебе

23 Отложи в сторону девайсы и побудь в моменте

24 Сделай маленький шаг в сторону своей важной цели

25 Реши «поднимать» людей, а не «опускать» своими словами и действиями

26 Выбери одну свою сильную черту и найди, как ее применить сегодня

27 Посмотри на свои мысли и переведи их на «светлую» сторону

28 Расспроси других о том, что доставило им удовольствие недавно

29 Скажи привет соседям и попробуй узнать их лучше

30 Понаблюдай, скольким людям ты сможешь сегодня

31 Запиши свои надежды или планы на будущее

