

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

1 Βρείτε τρία πράγματα για τα οποία ανυπομονείτε φέτος

2 Βρείτε χρόνο σήμερα να κάνετε κάτι καλό για τον εαυτό σας

3 Κάντε μια ευγενική πράξη προς κάποιον άλλον για να του φτιάξετε τη μέρα

4 Γράψτε μια λίστα με πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη και γιατί

5 Αναζητήστε το καλό στους άλλους και παρατηρήστε τα δυνατά τους σημεία

6 Αφιερώστε πέντε λεπτά για να καθίσετε ακίνητοι και να αναπνεύσετε

7 Μάθετε κάτι νέο και μοιραστείτε το με άλλους

8 Πείτε θετικά πράγματα στους ανθρώπους που συναντάτε σήμερα

9 Κουνηθείτε. Κάντε κάτι δραστήριο (ιδανικά σε εξωτερικούς χώρους)

10 Ευχαριστήστε κάποιον προς τον οποίο είστε ευγνώμονες και πείτε του γιατί

11 Απενεργοποιήστε όλη την τεχνολογία σας τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο

12 Συνδεθείτε με κάποιον κοντά σας - μοιραστείτε ένα χαμόγελο ή μια κουβέντα

13 Κάντε μια διαφορετική διαδρομή σήμερα και δείτε τι θα παρατηρήσετε

14 Φάτε υγιεινά τρόφιμα που σας τρέφουν πραγματικά σήμερα

15 Βγείτε έξω και παρατηρήστε πέντε πράγματα που είναι όμορφα

16 Συμβάλτε θετικά στην τοπική σας κοινότητα

17 Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας όταν κάνετε λάθη

18 Επανέλθετε σε επαφή με έναν παλιό φίλο

19 Επικεντρωθείτε σε ό,τι είναι καλό, ακόμη και αν η σημερινή μέρα σας φαίνεται δύσκολη

20 Πηγαίνετε για ύπνο νωρίς και επιτρέψτε στον εαυτό σας να επαναφορτιστεί

21 Δοκιμάστε κάτι νέο για να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας

22 Σχεδιάστε κάτι διασκεδαστικό και προσκαλέστε και άλλους να συμμετέχουν

23 Απομακρύνετε τις ψηφιακές συσκευές και επικεντρωθείτε στο να είστε στη στιγμή

24 Κάντε ένα μικρό βήμα προς έναν σημαντικό στόχο

25 Αποφασίστε να εξυψώνετε τους ανθρώπους αντί να υποτιμάτε

26 Επιλέξτε ένα από τα δυνατά σας σημεία και βρείτε έναν τρόπο να το χρησιμοποιήσετε σήμερα

27 Αμφισβητήστε τις αρνητικές σας σκέψεις και αναζητήστε τη θετική πλευρά

28 Ρωτήστε άλλους ανθρώπους για πράγματα που έχουν απολαύσει πρόσφατα

29 Πείτε ένα γεια σε έναν γείτονα και γνωρίστε τον καλύτερα

30 Δείτε σε πόσους ανθρώπους μπορείτε να χαμογελάσετε σήμερα

31 Γράψτε τις ελπίδες ή τα σχέδιά σας για το μέλλον

