

PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

1

Bu yıl dört gözle bekleyeceğin üç şey bul

2

Bugün, kendinle ilgili güzel bir şey yapmak için vakit ayır

3

Başka birinin gününü aydınlatmak için güzel bir şey yap

4

Hayatta şükrettiğin şeylerin listesini yap, ve sebeplerini yaz

5

Başkalarının iyi yanlarını gör, güçlü yanlarını fark et

6

Beş dakikanı, hiç bir şey yapmadan oturmaya ve nefes almaya ayır

7

Yeni bir şey öğren ve başkalarıyla paylaş

8

Bugün karşılaştığın herkese pozitif bir şey söyle

9

Harekete geç. (Mümkünse dışarıda) fiziksel bir aktivite yap

10

Minnettar olduğun bir kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

11

Tüm teknolojik aletlerini yatmadan en az bir saat önce kapat

12

Yakınındaki biriyle bağ kur - gülümse ya da selam ver

13

Bugün başka bir güzergah dene ve fark ettiklerini görmeye çalış

14

Bugün seni gerçekten besleyecek sağlıklı besinler ye

15

Dışarı çık ve güzel olan beş şey fark et

16

Yerel bir dernek, kurum veya topluluğa pozitif bir katkı sun

17

Hata yaptığında kendine karşı daha anlayışlı ol

18

Eski bir arkadaşınla yeniden temas kur

19

Bugün zor bir gün oluyorsa bile, iyi olana odaklan

20

Vakitlice uyu ve kendini şarj et

21

Konfor alanından çıkabileceğin yeni bir şey dene

22

Eğlenceli bir şey planla ve başkalarını katılmaya davet et

23

Teknolojik aletleri bırakıp tamamen anda olmaya odaklan

24

Önemli bir amaca doğru küçük bir adım at

25

İnsanları kötü hissettirmek yerine iyi hissettirmeyi seç

26

Güçlü yanlarından birini seç ve bugün onu kullanmanın yeni bir yolunu bul

27

Negatif düşüncelerini sorgula, olayların iyi yanlarını gör

28

Başkalarına son zamanlarda nelerden keyif aldıklarını sor

29

Bir komşuna selam verip daha iyi tanıma fırsatı yarat

30

Bugün insanlara gülümse ve kaç kişiye gülümseyebildiğini say

31

Gelecek için umutlarını veya planlarını yaz

