

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1
Определи 3 неща, които да очакваш през тази нова година

2
Намери време днес да направиш нещо мило за себе си

3
Направи мил жест към някого, за да внесеш светлина в деня му

4
Напиши списък с неща, за които се чувстваш благодарен и защо

5
Търси доброто в другите и забелязвай силните им страни

6
Отдели 5 минути да постоиш в покой и да подишаш съзнателно

7
Научи нещо ново и го сподели с другите

8
Казвай положителни неща на хората, с които се срещаш днес

9
Раздвижи се. Бъди активен (най-добрият вариант е навън)

10
Благодари на някого, към когото изпитваш благодарност и му кажи защо

11
Изключи всички устройства поне 1 час преди лягане

12
Свържи се с някого около теб – сподели усмивка или разговор

13
Поеми по друг маршрут днес и виж какво ще забележиш

14
Хапвай здравословна храна, която наистина да подхрани тялото ти

15
Излез навън и забележи 5 неща, които ти се струват красиви

16
Направи положителен принос към своята общност

17
Бъди благ със себе си, когато допускаш грешки

18
Поднови връзка със стар приятел

19
Фокусирай се върху това, което е добре, дори и днес да е труден ден

20
Легни си навреме и си позволи да презаредиш батериите си

21
Пробвай нещо ново, което да те изкара извън зоната ти на комфорт

22
Планирай нещо забавно и покани приятели да се присъединят

23
Остави настрана дигиталните устройства и просто се фокусирай в този миг

24
Направи малка стъпка към важна за теб цел

25
Вземи решение да повдигнеш хората вместо да ги принижаваш

26
Избери една от своите силни страни и намери начин да я използваш

27
Предизвикай негативните си мисли и потърси добрата им страна

28
Попитай други хора за нещата, които са им донесли наслада в последно време

29
Поздрави свой съсед и го опознай по-добре

30
Виж на колко хора можеш да се усмихнеш днес

31
Напиши своите надежди и планове за бъдещето

