

Яркий январь 2025

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1
Какие три события в этом году ты ждёшь с нетерпением?

2
Выдели сегодня время, чтобы сделать что-то приятное для себя

3
Сделай доброе дело для кого-то другого – пусть чей-то день станет ярче!

4
Составь список того, за что ты чувствуешь благодарность. Напиши, почему

5
Ищи хорошее в других и обрати внимание на их сильные стороны

6
Просто посиди и подыши пять минут

7
Узнай что-то новое и поделись этим с другими

8
Говори добрые слова тем, кого сегодня встретишь

9
Двигайся. Прояви физическую активность (желательно, на воздухе)

10
Скажи «Спасибо» тому, кому ты благодарен или благодарна, и скажи, за что

11
Выключи всю электронику хотя бы за час до сна

12
Создай связь с кем-то рядом: поделись улыбкой или поговори

13
Попробуй другой маршрут – и увидишь что-то новое

14
Поешь полезную еду, которая по-настоящему тебя насытит

15
Выйди на улицу и найди пять красивых вещей

16
Сделай что-нибудь полезное для своего сообщества

17
Будь мягче к себе, когда ошибаешься

18
Восстанови связь со старым другом или подругой

19
Думай о хорошем, даже если день сегодня не удался

20
Ляг спать пораньше и позволь себе восстановить силы

21
Выйди из своей зоны комфорта и попробуй что-то новое

22
Придумай что-нибудь весёлое и позови людей

23
Отложи электронные устройства и прочувствуй момент

24
Сделай маленький шаг к важной цели

25
Начни ободрять, а не расстраивать

26
Выбери одну из своих сильных сторон и найди способ её сегодня применить

27
Борись со своим плохим настроением и думай о хорошем

28
Спроси других, что им недавно понравилось

29
Поздоровайся с кем-нибудь из соседей. Узнайте друг друга получше

30
Посчитай, скольким людям ты сегодня сможешь улыбнуться

31
Запиши свои желания или планы на будущее

