

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1
Pensa en tres
coses bones que
desitges per
aquest any

2
Avui, pren-te
temps per fer
alguna cosa
amable amb tu
mateix/-a

3
Sigues amable
amb algú i ajuda'l
a alegrar el seu
dia

4
Escriu una
llista de coses
per les quals et
sents agraït/da a
la vida i explica
perquè

5
Cerca les coses
bones que tenen
els altres i fixa't
en els seus
punts forts

6
Pren-te cinc
minuts per
asseure't, estar
en calma i
respirar

7
Aprèn alguna
cosa nova i
comparteix-la
amb els altres

8
Digues alguna
cosa positiva a
totes les
persones amb
què avui parlis

9
Mou-te. Fes
alguna activitat
física, si pot ser,
a l'exterior

10
Dóna les gràcies
a una persona i
explica-li perquè
et sents
agraït/da

11
Apaga tots
els teus
dispositius
electrònics, al
menys una hora
abans d'anar-te'n
a dormir

12
Connecta
amb algú proper:
comparteix un
somriure o una
estona de
conversa

13
Avui, pren un
camí diferent i
fixa't amb el que
descobreixes

14
Avui menja
aliments sans,
que realment et
nodreixin

15
Surt a l'exterior i
fixa't amb cinc
coses que siguin
boniques

16
Contribueix de
manera positiva
per la teva
comunitat local

17
Sigues amable
amb tu mateix
quan comets
errors

18
Reprèn el
contacte amb un
vell amic

19
Centra't en les
coses bones, fins i
tot si el dia d'avui
és difícil

20
Ves-te'n a dormir
prest i dona't
temps per
carregar energies

21
Prova de fer
alguna cosa nova
per sortir de la
teva zona de
confort

22
Pensa en
alguna activitat
divertida i
convida altres
persones a
fer-la junts

23
Guarda els teus
dispositius i
concentra't en el
moment present

24
Dóna una petita
passa cap a una
fita important

25
Proposa't animar
els altres, enlloc
de fer-los sentir
malament

26
Avui, empra
un dels teus
punts forts de
forma nova

27
Qüestiona els
teus pensaments
negatius i cerca
la part positiva
de les coses

28
Pregunta a
altres persones
sobre coses que
han gaudit fent
darrerament

29
Saluda un veïnat
i esforça't per
conèixer-lo millor

30
Compta a
quantes persones
pots somriure
avui

31
Escriu els teus
sognis i plans per
al futur

