

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Vind drie dingen om naar uit te kijken dit jaar

2 Maak vandaag tijd om iets aardigs voor jezelf te doen

3 Doe een vriendelijke daad voor iemand anders om diens dag te helpen opvrolijken

4 Schrijf een lijst van dingen waar jij je dankbaar voor voelt en waarom

5 Zoek het goede in anderen en merk hun sterke kanten op

6 Neem vijf minuten de tijd om stil te zitten en gewoon adem te halen

7 Leer iets nieuws en deel het met anderen

8 Zeg positieve dingen tegen de mensen die je vandaag ontmoet

9 Kom in beweging. Doe iets actiefs (liefst buiten)

10 Bedank iemand die je dankbaar bent en vertel diegene waarom

11 Zet al je techniek minstens een uur voor het slapengaan uit

12 Maak contact met iemand in je buurt - deel een glimlach of maak een praatje

13 Neem vandaag een andere route en kijk wat je opvalt

14 Eet vandaag gezond voedsel dat je echt voedt

15 Ga naar buiten en merk vijf dingen op die mooi zijn

16 Draag positief bij aan je eigen buurt

17 Wees mild voor jezelf als je fouten maakt

18 Kom weer in contact met een oude vriend

19 Concentreer je op wat goed is, ook al voelt vandaag zwaar

20 Ga op tijd naar bed en gun jezelf de tijd om op te laden

21 Probeer iets nieuws om uit je comfortzone te komen

22 Plan iets leuks en nodig anderen uit om met je mee te doen

23 Leg digitale apparaten weg en concentreer je op in het moment zijn

24 Zet een kleine stap naar een belangrijk doel

25 Besluit mensen op te beuren in plaats van ze te ontmoedigen

26 Kies een van je sterke punten en vind een manier om die vandaag te gebruiken

27 Daag je negatieve gedachten uit en zoek naar de positieve kanten

28 Vraag andere mensen naar dingen waar ze de laatste tijd van genoten hebben

29 Zeg je burens gedag en leer ze beter kennen

30 Kijk hoeveel mensen je vandaag kunt toelachen

31 Schrijf je hoop of plannen voor de toekomst op

