

LUNEDI'

MARTEDI'

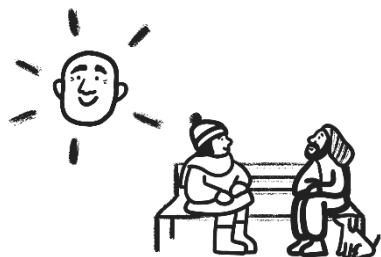
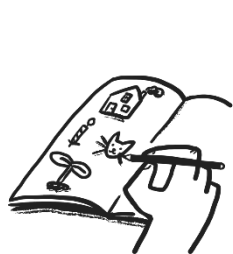
MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA



1
Trova tre cose
su cui
focalizzarti
quest'anno

2
Crea il tempo
per fare
qualcosa di
gentile per te

3
Compi un
atto di
gentilezza per
rallegrare la
giornata di
qualcuno

4
Scrivi una lista
delle cose cui sei
grato e motivala

5
Scrivi una lista
delle cose cui sei
grato e motivala

6
Prenditi cinque
minuti per
sederti e
respirare

7
Impara qualcosa
di nuovo e
condividilo con
gli altri

8
Impara qualcosa
di nuovo e
condividilo con
gli altri

9
Muoviti. Fai
qualcosa di
attivo (meglio se
all'aperto)

10
Ringrazia
qualcuno cui sei
grato e motivati

11
Ringrazia
qualcuno cui sei
grato e motivati

12
Connettiti con
qualcuno a te
vicino
condividendo
risate o
chiacchierando

13
Percorri una
strada diversa e
nota le novità

14
Mangia cibo
sano che ti nutra
realmente

15
Esci e nota
cinque cose
splendide

16
Contribuisci
positivamente
verso la tua
comunità

17
Sii gentile con te
stesso quando
commetti errori

18
Riconnettiti con
un vecchio
amico

19
Focalizzati sul
bello anche se
oggi sembra
difficile

20
Vai a letto
presto e
permettiti di
ricaricare le pile

21
Prova qualcosa
di nuovo per
uscire dalla tua
zona di comfort

22
Pianifica
qualcosa di
divertente ed
invita gli altri ad
unirsi a te

23
Metti via i
dispositivi
elettronici e
focalizzati sul
presente

24
Compi un passo
verso un goal
importante

25
Scegli di
sollevare le
persone anziché
abbatterle

26
Trova il modo di
usare uno dei
tuoi punti di
forza

27
Sfida i pensieri
negativi e
guarda al lato
positivo

28
Chiedi alle
persone cosa le
ha rese felici di
recente

29
Saluta un vicino
e approfondisci
la conoscenza

30
Sorridi a quante
più persone
possibile oggi

31
Trascrivi piani e
speranze per il
futuro

