



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

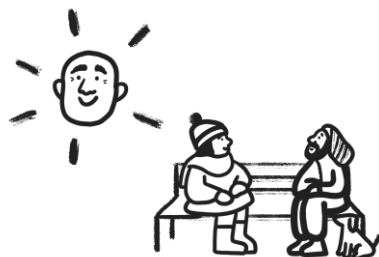
ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1
Poszukaj trzech rzeczy, którymi możesz cieszyć się w tym roku

2
Znajdź czas, aby zrobić dla siebie coś miłego

3
Zrób dla kogoś coś miłego, aby uprzyjemnić mu dzień

4
Wypisz listę rzeczy, za które jesteś wdzięczny i dlaczego

5
Szukaj w innych dobra i dostrzegaj ich mocne strony

6
Usiądź i poświęć pięć minut, aby spokojnie pooddychać

7
Naucz się czegoś nowego i podziel się tym z innymi

8
Powiedz coś dobrego każdemu, kogo dzisiaj spotkasz

9
Ruszał się. Wykonaj dowolną aktywność (najlepiej na świeżym powietrzu)

10
Wyraż komuś swoją wdzięczność i powiedz mu dlaczego

11
Wyłącz wszystkie technologie co najmniej na godzinę przed snem

12
Nawiąż kontakt z kimś bliskim - podziel się uśmiechem lub porozmawiaj

13
Wybierz dziś inną drogę i skup się na tym, co zobaczysz

14
Zjedz coś zdrowego, co naprawdę Cię odżywi

15
Wyjdź na zewnątrz i zauważ pięć pięknych rzeczy

16
Przyczyn się do rozwoju swojej społeczności lokalnej

17
Bądź dla siebie łagodny, nawet gdy popełniasz błędy

18
Nawiąż kontakt z dawnym przyjacielem

19
Skup się na tym, co dobre, nawet jeśli dzień jest trudny

20
Połóż się spać w wcześniej i pozwól sobie na naładowanie baterii

21
Spróbuj czegoś nowego, aby wyjść z własnej strefy komfortu

22
Zaplanuj coś fajnego i zaproś do tego innych

23
Odtóż urządzenia cyfrowe i skup się na byciu tu i teraz

24
Zrób mały krok w kierunku ważnego celu

25
Podnieś kogoś na duchu

26
Wybierz jedną ze swoich mocnych stron i znajdź sposób, by ją dziś wykorzystać

27
Rzuć wyzwanie negatywnym myślom i poszukaj pozytywnych stron

28
Zapytaj innych o to, co sprawiło im ostatnio przyjemność

29
Przywitaj się z sąsiadem i spróbuj poznać go lepiej

30
Sprawdź, do ilu osób potrafisz się dziś uśmiechnąć

31
Wypisz swoje nadzieje lub plany na przyszłość

