

LUNI

MARȚI

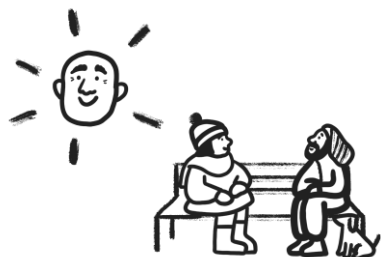
MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1 Gândiți-vă la trei lucruri pe care să le așteptați cu nerăbdare anul acesta

2 Faceți-vă timp pentru a face ceva care vă face bine

3 Faceți o faptă bună pentru cineva pentru a-i însenina ziua

4 Faceți o listă cu lucrurile pentru care sunteți recunoscători și menționați motivele

5 Căutați binele în persoanele din jur și observați-le punctele forte

6 Acordați-vă cinci minute pentru o pauză și pentru a respira

7 Învățați un lucru nou și împărtășiți-l cu ceilalți

8 Spuneți lucruri pozitive persoanelor pe care le întâlniți

9 Mișcați-vă, fiți activi (ideal ar fi în aer liber).

10 Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i motivele

11 Închideți toate aparatele cu cel puțin o oră înainte de culcare

12 Conectați-vă cu cineva din preajmă - zâmbiți sau discutați

13 Alegeți un traseu nou astăzi și remarcați ceea ce observați

14 Mâncați alimente sănătoase și hrănitoare

15 Ieșiți afară și observați cinci lucruri frumoase

16 Contribuiți pozitiv la comunitatea ta locală

17 Fiți blânzi cu voi înșivă atunci când greșiți

18 Reluați contactul cu un vechi prieten

19 Concentrați-vă pe ceea ce este bine, chiar dacă ziua pare dificilă

20 Mergeți la culcare devreme și acordați-vă timp pentru a vă reîncărca

21 Încercați ceva nou pentru a ieși din zona de confort

22 Planificați ceva distractiv și invitați alte persoane să vi se alăture

23 Puneți deoparte dispozitivele digitale și concentrați-vă pe momentul prezent

24 Faceți un pas mic spre un obiectiv important

25 Alegeți să slăviți oamenii, în loc să îi puneți la pământ

26 Alegeți unul dintre punctele voastre forte și găsiți o modalitate de a-l folosi astăzi

27 Ignorați gândurile negative și alegeți să remarcați partea bună

28 Invitați alte persoane să descrie ceva ce le-a plăcut recent

29 Salutați un vecin și cunoașteți-l mai bine

30 Remarcați la câți oameni puteți zâmbi astăzi

31 Notați speranțele sau planurile pentru viitor

