

MÅNDAG

TISDAG

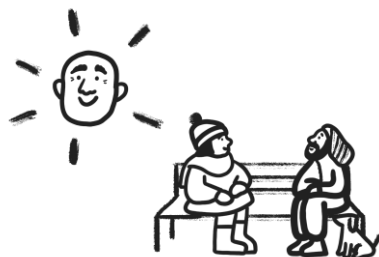
ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1
Hitta tre saker att se fram emot i år

2
Ta dig tid idag för att göra något snällt för dig själv

3
Förgyll någons dag genom att göra något vänligt för dem

4
Skriv en lista över saker du känner dig tacksam för och varför

5
Leta efter det goda i andra och lägg märke till deras styrkor

6
Ta fem minuter att sitta still och bara andas

7
Lär dig något nytt och dela det med andra

8
Säg positiva saker till de människor du möter idag

9
Rör på dig. Gör något aktivt (helst utomhus)

10
Tacka någon du är tacksam mot och berätta varför

11
Stäng av all din teknik minst en timme före läggdags

12
Ta kontakt med någon i din närhet - dela ett leende eller en pratstund

13
Ta en annan väg idag och se vad du lägger märke till

14
Ät hälsosam mat som verkligen ger dig näring idag

15
Gå ut och lägg märke till fem saker som är vackra

16
Bidra positivt till ditt lokala samhälle

17
Var snäll med dig själv när du gör misstag

18
Återuppta kontakten med en gammal vän du saknar

19
Fokusera på det som är bra, även om det känns tufft idag

20
Gå och lägg dig i god tid och fyll på energinivåerna

21
Testa något nytt för att komma ur din bekvämlighetszon

22
Planera något roligt och bjud in andra att vara med dig

23
Lägg undan digitala enheter och fokusera på att vara i nuet

24
Ta ett litet steg mot ett viktigt mål

25
Bestäm dig för att lyfta människor idag

26
Välj en av dina styrkor och hitta ett sätt att använda den idag

27
Utmana dina negativa tankar och leta efter fördelen istället

28
Fråga andra människor om saker de har njutit av nyligen

29
Säg hej till en granne och lär känna dem bättre

30
Se hur många människor du kan le mot idag

31
Skriv ner dina förhoppningar eller planer för framtiden

