

Неделя



Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота



1 Направете нещо мило за някого, за когото наистина ви е грижа

2 Фокусирайте се върху това, което можете да направите вместо върху това, което не можете

3 Направете стъпка, независимо дали е малка, към важна за вас цел

4 Изпратете снимка на ваш приятел от време, когато сте се забавлявали заедно

5 (По)кажете на някого колко ценни са те за вас и защо

6 Търсете и се вглеждате в хора, които вършат добро, и в причини да сте радостни

7 Направете списък с нещата, които са най-важни за вас и причините за тях

8 Поставете си мисия „добро дело“ да помогнете на някого днес

9 Какви са важните ценности за вас? Намерете начини да ги приложително

10 Дори и в трудни времена, бъдете благодарни за малките неща

11 Огледайте се за неща, които ви носят усещане за възторг и чудо

12 Послушайте любимото парче музика и си спомнете какво означава то за вас

13 Научете за ценностите и традициите на някоя различна култура

14 Излезте навън и забележете красотата в природата

15 Направете нещо, с което да допринесете към вашата местна общност

16 Покажете своята благодарност към хората, които помагат нещата да са по-добре

17 Намерете начин да направите това, което вършите днес, по-значимо

18 Изпратете ръчно написана бележка на някого, за когото ви е грижа

19 Рефлектирайте върху това, което ви кара да се чувствате ценени и полезни

20 Споделете снимки на 3 неща, които намирате за значими или незабравими

21 Погледнете нагоре към небето. Спомнете си, че ние всички сме част от нещо по-голямо

22 Намерете начин да помогнете на проект или фондация, за чиято кауза ви е грижа

23 Спомнете си 3 неща, които сте направили и от които сте горди

24 Правете избори, които имат положително отражение и върху другите днес

25 Попитайте някого друго какво е най-ценно за тях и защо

26 Припомнете си някое наистина значимо събитие в своя живот

27 Фокусирайте се върху това как вашите действия се отразяват положително върху другите

28 Направете нещо наистина специално и си го припомнете в ума си тази вечер

29 Днес направете нещо, с което да проявите грижа към природата

30 Споделете цитат, който намирате за вдъхновяващ, за да приповдигнете хората около вас

31 Намерете 3 причини, за да се почувствате обнадявани за бъдещето

