

PÜHAPÄEV



ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV



1 Tee midagi lahket kellegi heaks, kellest tõeliselt hoolid

2 Keskendu sellele, mida saad teha, mitte sellele, mida ei saa

3 Tee üks samm mõne oma eesmärgi suunas, ükskõik kui väike

4 Saada oma sõbrale foto mingist ajast kus teil oli koos tore olla

5 Anna kellelegi teada kui oluline ta sulle on ja miks

6 Otsi inimesi, kes teevad head ja otsi põhjuseid rõõmus olemiseks

7 Tee nimekiri sellest, mis on sulle kõige olulisem ja miks

8 Tee omale tänaseks missiooniks teistega lahke olemine ja nende aitamine

9 Millised väärtused on sulle olulised? Leia täna viise nende kasutamiseks

10 Ole tänulik väikeste asjade eest, ka rasketel aegadel

11 Vaata ringi ja märka asju, mis tekitavad sinus aukartuse ja imetluse tunnet

12 Kuula oma lemmikmuusikapala ja tuleta meelde mida see sinu jaoks tähendab

13 Õpi midagi teiste kultuuride ja nende traditsioonide kohta

14 Mine välja ja märka looduse ilu

15 Tee midagi, et oma kohaliku kogukonna heaks panustada

16 Näita tänulikkust inimeste suhtes, kes aitavad asju paremaks muuta

17 Leia viis kuidas tänased tegemised tähendusrikkaks muuta

18 Saada käsitsi kirjutatud kiri kellelegi, kellest hoolid

19 Mõtiskle selle üle, mis tekitab sinus tunde, et täidad oma eesmärgi ja et sind väärtustatakse

20 Jaga fotosid kolme asja kohta, mis on sinu jaoks tähendusrikkad ja meelde jäävad

21 Vaata taevasse. Mõtiskle selle üle, et me kõik oleme osa Millestki suuremast

22 Leia moodus kuidas lüüa kaasa projektis või heategevuses, millest hoolid

23 Meenuta kolme asja, mida oled teinud, mille üle tunned uhkust

24 Tee valikuid, millel on teistele täna positiivne mõju

25 Küsi kelleltki mis neile kõige rohkem korda läheb ja miks

26 Tuleta meelde sündmust, mis oli su elus tõeliselt tähendusrikas

27 Keskendu sellele kuidas sinu teod teiste jaoks positiivseid muutusi loovad

28 Tee midagi erilist ja tuleta seda õhtul endale meelde

29 Täna tee midagi looduse heaks

30 Jaga teistega tsitaati, mis sind inspireerib, et neile hoogu juurde anda

31 Leia kolm põhjust et tuleviku osas olla lootusrikas

