

SEKMADIENIS



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

WEDNESDAY

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS



1 Padaryk ką nors malonaus žmogui, kuris tau tikrai rūpi

2 Sutelk dėmesį į tai, ką gali padaryti, o ne į tai, ko negali padaryti

3 Ženk žingsnį, net mažą, link svarbaus tikslo

4 Nusiųsk draugui nuotrauką iš kartu praleisto laiko

5 Leisk kam nors sužinoti, kiek daug jis tau reiškia ir kodėl

6 leškok žmonių, darančių gera, ir priežasčių būti linksmam

7 Sudaryk sąrašą, kas yra tau svarbiausia ir kodėl

8 Nustatyk sau gerumo misiją, kuo padėtumei šiandien kitiems

9 Kokios vertybės tau svarbios? Rask būdą, kaip jas įgyvendinti

10 Būk dėkingas už mažus dalykus, net ir sunkiais laikais

11 Apsižvalgyk aplinkui ir ieškok dalykų, kurie tau kelia baimę ir nuostabą.

12 Klausykis mėgstamos muzikos ir prisimink, ką ji jums reiškia

13 Sužinok apie kitos kultūros vertybes ar tradicijas

14 Išeik į lauką ir pastebėk gamtos grožį

15 Padaryk kažką, kad prisidėtumei prie savo vietos bendruomenės

16 Parodyk dėkingumą žmonėms, kurie padeda pagerinti padėtį.

17 Rask būdą, kaip padaryti tai, ką šiandien darai, prasminga

18 Nusiųsk ranka rašytą laiškėlį žmogui, kuris tau rūpi

19 Apmąstyk, kas tau padeda jaustis vertingam ir turinčiam tikslą

20 Pasidalyk 3 dalykų, kurie atrodo reikšmingi arba įsimintini, nuotraukomis

21 Pažvelk į dangų. Prisimink, kad visi esame kažko didesnio dalis.

22 Rask būdą, kaip padėti tau rūpimam projektui ar labdaros organizacijai

23 Prisimink 3 dalykus, kuriuos padarei ir kuriais didžiuojiesi

24 Priimk sprendimus, kurie turėtų teigiamos įtakos kitiems

25 Paklausk kito žmogaus, kas jam svarbiausia ir kodėl

26 Prisimink savo gyvenimo įvykį, kuris buvo tikrai reikšmingas

27 Sutelk dėmesį į tai, kaip tavo veiksmai keičia kitus

28 Padaryk kažką ypatingo ir prisimink tai šį vakarą

29 Padaryk kažką, kad pasirūpintumei gamtos pasauliu

30 Pasidalyk citata, kuri tave įkvėpia, kad įkvėptum kitus.

31 Surask 3 priežastis, dėl kurių gali viltingai žvelgti į ateitį

