

PAZARTESİ

1 Gerçekten önemsendiğin biri için anlamlı bir şey yap

SALI

2 Ne yapmadığına değil ne yapabildiğine odaklan

ÇARŞAMBA

3 Önemli bir hedefine doğru küçük ama önemli bir adım at

PERŞEMBE

4 Bir arkadaşına birlikte güzel vakit geçirdiğiniz bir anın fotoğrafını gönder

CUMA

5 Birine, senin için neden önemli olduğunu söyle

CUMARTESİ

6 Pozitif ve mutlu olmanı sağlayacak insanları ve sebepleri bul

PAZAR

7 Senin için nelerin önemli olduğunu ve sebeplerini listele

8 Bugün başkalarına yardım etmek üzere bir hedef belirle

9 En önemli değerlerin neler? Bugün onları kullanmanın bir yolunu bul

10 Zor zamanlarda bile küçük şeyler için minnettar ol

11 Sende hayranlık ve merak uyandıran şeyler için etrafa bak

12 Sevdiğin bir müziği dinle ve senin için ne anlama geldiğini hatırla

13 Başka kültürlerin değer ve geleneklerini keşfet

14 Dışarı çık ve doğanın güzelliğini fark et

15 Mahallendeki insanlara katkıda bulunacak bir şey yap

16 Bir şeyleri daha iyi hale getirmeye çalışan insanlara minnettarlığını göster

17 Bugün yaptığın bir şeyi anlamlı kılmanın bir yolunu bul

18 Önem verdiğin birine elle yazılmış bir not gönder

19 Kendini değerli ve anlam dolu hissettiren şeyleri düşün

20 Anlamlı veya hatırlanmaya değer bulduğun 3 şeyin fotoğrafını paylaş

21 Gökyüzüne bak. Daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu hatırla

22 Önem verdiğin bir projeye veya hayır kurumuna yardım etmenin bir yolunu bul

23 Yaptığın, gurur duyduğun üç şeyi hatırla

24 Bugün başkaları için olumlu etkisi olan seçimler yap

25 Birine, onun için en önemli olanın ne olduğunu ve nedenini sor

26 Hayatında gerçekten anlamlı olan bir olayı hatırla

27 Eylemlerinin başkaları için nasıl bir fark yarattığına odaklan

28 Bugün özel bir şey yap ve gece yatarken bunu aklında yeniden canlandır

29 Bugün doğa için bir şeyler yap

30 Başkalarına destek vermek için ilham verici bulduğun bir alıntıyı paylaş

31 Gelecek hakkında umutlu olmak için üç neden bul

