

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

5 Tudasd valakivel, mennyit jelent számodra, és mondd el, miért!

6 Figyeld meg azokat, akik jót tesznek, és keresd az öröm forrásait!

7 Készíts listát arról, hogy mi fontos számodra, és miért!

8 Tűzz ki magadnak egy jótett küldetést mára!

9 Mely értékek fontosak számodra? Találj módot arra, hogy ma ezek szerint cselekedj!

10 Légy hálás az apró dolgokért, még a nehéz időkben is!

11 Nézz körül, és keresd azokat a dolgokat, amik ámulatba ejtenek!

12 Hallgass meg egy kedvenc zenét, és idézd fel, mit jelent számodra!

13 Ismerj meg egy másik kultúra értékeit vagy hagyományait!

14 Menj ki a szabadba, és figyeld meg a természet szépségét!

15 Tegyél valamit a helyi közösségért!

16 Fejezd ki háládat azoknak, akik jobbá teszik a világot!

17 Találj értelmet abban, amit ma csinálsz!

18 Küldj kézzel írt üzenetet valakinek, aki fontos számodra!

19 Gondold át, mitől érzed magad értékesnek és céltudatosnak!

20 Ossz meg három olyan fotót, ami számodra jelentőségteljes vagy emlékezetes!

21 Nézz fel az égre – emlékezz rá, hogy mindannyian egy nagyobb egész részei vagyunk!

22 Igyekezz segíteni egy számodra fontos kezdeményezést vagy jótékonyági szervezetet!

23 Idézd fel három olyan dolgot, amire büszke vagy!

24 Hozz ma olyan döntéseket, amelyek másokra is pozitív hatással vannak!

25 Kérdezd meg valakitől, mi a legfontosabb számára, és miért!

26 Emlékezz vissza egy igazán jelentőségteljes eseményre az életedből!

27 Gondolj arra, hogyan hatnak a tetteid másokra!

28 Csinálj ma valami különlegeset, és este idézd fel újra az élményt!

29 Tegyél ma valamit a természet védelméért!

30 Ossz meg egy inspiráló idézetet, hogy másokat is feltölts vele!

31 Keresz három okot, amiért reménykedhetsz a jövőben!

