

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

ВІВТОРОК

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Зробіть щось хороше для когось, хто вам справді не байдужий

2 Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити, а не на тому, чого не можете

3 Зробіть крок до важливої мети, нехай навіть маленької

4 Надішліть другу фотографію з часу, який ви провели разом

5 Скажіть комусь, як багато вони для вас значать і чому

6 Подивіться на людей, які роблять добро, і знайдіть причини для радості

7 Складіть список того, що для вас найважливіше і напишіть, чому

8 Поставте перед собою завдання допомогти іншим сьогодні

9 Які цінності важливі для вас? Знайдіть способи використати їх сьогодні

10 Будьте вдячні за дрібниці, навіть у важкі часи

11 Подивіться навколо на речі, які викликають у вас почуття благоговіння та здивування

12 Послухайте улюблену музику і згадайте, що вона для вас означає

13 Дізнайтеся про цінності чи традиції іншої культури

14 Вийдіть на вулицю і помітьте красу природи

15 Зробіть внесок у свою місцеву громаду

16 Висловіть подяку людям, які допомагають робити світ кращим

17 Знайдіть спосіб зробити те, що ви робите сьогодні, значущим

18 Надішліть написану від руки записку комусь, хто вам не байдужий

19 Подумайте, що змушує вас відчувати себе цінним і цілеспрямованим

20 Поділіться фотографіями з речей, які ви вважаєте важливими або пам'ятними

21 Подивіться на небо. Пам'ятайте, що ми всі є частиною чогось більшого

22 Знайдіть спосіб допомогти проекту або благодійній організації, яка вам не байдужа

23 Згадайте три речі, якими ви пишаетесь

24 Зробіть вибір, який матиме позитивний вплив на інших сьогодні

25 Запитайте когось, що для нього найважливіше і чому

26 Згадайте подію у вашому житті, яка була дійсно значущою

27 Зосередьтеся на тому, як ваші дії впливають на інших

28 Зробіть щось особливе і поверніться до цього у своїй пам'яті сьогодні ввечері

29 Сьогодні зробіть щось, щоб подбати про світ природи

30 Поділіться цитатою, яка надихнула вас на те, щоб дати поштовх іншим

31 Знайдіть три причини, щоб з надією дивитися в майбутнє

