

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



4 Stuur je vriend een foto van een tijd waar jullie samen van genoten hebben

5 Laat iemand weten hoeveel die voor je betekent en waarom

6 Zoek naar mensen die goed doen en naar redenen om vrolijk te zijn

7 Maak een lijst van wat voor jou het belangrijkste is en waarom

1 Doe iets aardigs voor iemand om wie je echt geeft

2 Richt je op wat je wel kunt in plaats van wat je niet kunt

3 Zet een stap in de richting van een belangrijk doel, hoe klein ook

11 Kijk om je heen naar dingen die je een gevoel van ontzag en verwondering geven

12 Luister naar een favoriet muziekstuk en herinner je wat het voor je betekent

13 Zoek informatie over de waarden of tradities van een andere cultuur

14 Ga naar buiten en merk de schoonheid in de natuur op

15 Doe iets om bij te dragen aan je plaatselijke gemeenschap

16 Toon je dankbaarheid aan mensen die helpen om dingen beter te maken

17 Zoek een manier om wat je vandaag doet betekenisvol te maken

18 Stuur een handgeschreven briefje aan iemand om wie je geeft

19 Denk na over wat jou een gewaardeerd en zinvol gevoel geeft

20 Deel foto's van 3 dingen die je betekenisvol of gedenkwaardig vindt

21 Kijk omhoog naar de hemel. Bedenk dat we allemaal deel uitmaken van iets groters

22 Zoek een manier om een project of goed doel te helpen waar je om geeft

23 Herinner je drie dingen die je gedaan hebt waar je trots op bent

24 Maak vandaag keuzes die een positieve invloed hebben voor anderen

25 Vraag een ander wat voor hem of haar het belangrijkste is en waarom

26 Herinner je een gebeurtenis in je leven die echt betekenisvol was

27 Richt je op hoe jouw daden een verschil maken voor anderen

28 Doe iets bijzonders en herdenk het vanavond in je herinnering

29 Doe vandaag iets om voor de natuurlijke wereld te zorgen

30 Deel een citaat dat je inspirerend vindt om anderen een hart onder de riem te steken

31 Vind drie redenen om hoopvol te zijn over de toekomst

