

## MAANANTAI



4 Lähetä ystävällesi valokuva ajalta, jolloin vietitte hauskaa yhdessä

## TIISTAI



5 Kerro jollekin, kuinka tärkeä hän on sinulle ja miksi

## KESKIVIikko



6 Etsi ihmisiä, jotka tekevät hyvää, ja etsi syitä olla iloinen

## TORSTAI



7 Tee lista siitä, mikä on sinulle tärkeintä ja miksi

## PERJANTAI

1 Tee jotain ystävällistä jonkun puolesta, josta todella välität

## LAUANTAI

2 Keskity siihen, mitä voit tehdä, sen sijaan, mitä et voi tehdä

## SUNNUNTAI

3 Ota askel kohti tärkeää tavoitetta, vaikka se olisi kuinka pieni

11 Etsi ympäriltäsi asioita, jotka herättävät sinussa ihailua ja ihmetystä

12 Kuuntele suosikkikappaleesi ja muista, mitä se sinulle merkitsee

13 Tutustu toisen kulttuurin arvoihin tai perinteisiin

14 Mene ulos ja kiinnitä huomiota luonnon kauneuteen

15 Tee jotain, jolla tuet paikallista yhteisöäsi

16 Osoita kiitollisuutesi ihmisille, jotka auttavat parantamaan asioita

17 Tee tämänpäiväisistä tekemisistäsi merkityksellisiä

18 Lähetä käsinkirjoitettu viesti jollekin, josta välität

19 Mieti, mikä saa sinut tuntemaan itsesi arvostetuksi ja merkitykselliseksi

20 Jaa kuvia kolmesta asiasta, jotka ovat sinulle merkityksellisiä tai mieleenpainuvia

21 K Katso taivaalle. Muista, että olemme kaikki osa jotain suurempaa

22 Etsi tapa auttaa projektia tai hyväntekeväisyysjärjestöä, josta välität

23 Tuo mieleesi kolme asiaa, joista olet ylpeä

24 Tee tänään valintoja, joilla on positiivinen vaikutus muihin

25 Kysy joltakulta, mikä on hänelle tärkeintä ja miksi

26 Muistele tapahtumaa, joka oli sinulle todella merkityksellinen

27 Keskity siihen, miten tekosi vaikuttavat muihin

28 Tee jotain erityistä ja palaa siihen mielessäsi parissa illalla

29 Tee tänään jotain luonnon hyväksi

30 Jaa lainaus, jonka koet inspiroivaksi, pristääkseen muita

31 Löydä kolme syytä olla toiveikas tulevaisuuden suhteen

