

LUNI



MARȚI



MIERCURI



JOI



VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

4 Trimiteți unui prieten o fotografie a unui moment petrecut împreună

5 Spuneți-i cuiva cât de mult înseamnă pentru voi și motivele

6 Căutați oameni care fac bine și motive să fiți veseli

7 Faceți o listă cu ceea ce este cel mai important pentru voi menționând și motivele

8 Faceți o faptă bună prin care să îi ajutați pe cei din jur

9 Găsiți modalități de a pune în practică valorile importante pentru voi

10 Chiar și în momentele dificile, fiți recunoscători pentru lucrurile mărunte

11 Căutați în jur lucruri care vă inspiră un sentiment de uimire și admirație

12 Ascultați o piesă muzicală preferată și amintiți-vă ce înseamnă pentru voi

13 Aflați despre valorile sau tradițiile unei alte culturi

14 Ieșiți afară și observați frumusețea din natură

15 Faceți ceva pentru a contribui la comunitatea locală

16 Arătați-vă recunoștința față de persoanele care vă ajută să faceți lucruri bune

17 Găsiți o modalitate de a da un sens la ceea ce faceți astăzi

18 Trimiteți un bilet scris de mână cuiva la care țineți

19 Reflectați asupra a ceea ce vă face să vă simțiți valorizați și utili

20 Împărtășiți fotografii cu trei lucruri pe care le considerați semnificative sau memorabile

21 Priviți cerul. Amintiți-vă că facem parte cu toții din ceva mai presus ca noi.

22 Găsiți o modalitate de a susține un proiect sau o organizație caritabilă la care țineți

23 Amintiți-vă trei lucruri pe care le-ați făcut și de care sunteți mândri

24 Faceți alegeri care au un impact pozitiv asupra altora

25 Întrebați o persoană ce contează cel mai mult pentru ea și motivele

26 Amintiți-vă un eveniment din viață care a fost semnificativ

27 Concentrați-vă pe modul în care acțiunile voastre aduc o schimbare pentru ceilalți

28 Faceți un lucru special și amintiți-vă de acesta seara

29 Faceți ceva pentru a avea grijă de natură

30 Împărtășiți un citat pe care îl considerați inspirant pentru a le da un impuls celor din jur

31 Găsiți trei motive pentru a fi încrezători în viitor

