

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

4 Skicka ett foto till din vän från en din stund ni haft tillsammans

5 Låt någon veta hur mycket de betyder för dig och varför

6 Leta efter människor som gör gott och anledningar att vara glad

7 Gör en lista över vad som betyder mest för dig och varför

1 Gör något snällt för någon som du verkligen bryr dig om

2 Fokusera på vad du kan göra snarare än vad du inte kan göra

3 Ta ett steg mot ett viktigt mål, även om det är ett litet steg

11 Se dig omkring efter saker som ger dig en känsla av vördnad och förundran

12 Lyssna på din favoritmusik och kom ihåg vad den betyder för dig

13 Utforska värderingar eller traditioner som finns i en annan kultur

14 Gå ut och lägg märke till hur vacker naturen är

15 Gör något för att bidra till ditt lokalsamhälle

16 Visa din tacksamhet till människor som bidrar till att göra saker och ting bättre

17 Hitta ett sätt att göra det du gör i dag meningsfullt

18 Skicka en handskriven lapp till någon du tycker om

19 Fundera över vad som får dig att känna dig värdefull och meningsfull

20 Dela foton av tre saker som du tycker är meningsfulla eller minnesvärda

21 Titta upp mot himlen. Kom ihåg att vi alla är en del av något större

22 Hitta ett sätt att hjälpa ett projekt eller en välgörenhetsorganisation som du bryr dig om

23 Minns 3 saker du har gjort som du är stolt över

24 Gör val som har en positiv inverkan på andra i dag

25 Fråga någon annan vad som betyder mest för dem och varför

26 Dra dig till minnes en händelse i ditt liv som var riktigt betydelsefull

27 Fokusera på hur dina handlingar gör skillnad för andra

28 Gör något speciellt idag och tänk tillbaka på det ikväll

29 Gör något i dag för att ta hand om naturen

30 Dela ett citat som du tycker är inspirerande för att ge andra en boost

31 Hitta 3 anledningar till att vara hoppfull inför framtiden

