

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE



CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

4

Arkadaşına birlikte keyif aldığınız bir zamandan bir fotoğraf gönder

5

Birine senin için ne kadar önemli olduğunu ve nedenini söyle

6

İyilik yapan insanları ve mutlu olmak için sebepleri fark etmeye çalış

7

Senin için en önemli olan şeylerin ve nedenlerinin bir listesini yap

8

Bugün başkalarına yardım etmek için kendine bir iyilik görevi belirle

9

Sizin için önemli olan değerler neler? Bugün bu değerleri kullanmanın yollarını bulun

10

Zor zamanlarda bile küçük şeyler için minnettar olun

11

Çevrene bak ve sana hayranlık ve hayret duygusu veren şeyleri fark et

12

Sevdiğin bir müzik parçasını dinle ve onun senin için ne ifade ettiğini hatırla

13

Başka bir kültürün değerleri veya gelenekleri hakkında bilgi edin

14

Dışarı çık ve doğadaki güzelliği fark et

15

Yerel topluluğuna katkı sağlamak için bir şey yap

16

İşleri daha iyi hale getirmeye yardımcı olan insanlara minnettarlığını göster

17

Bugün yaptığın işi anlamlı kılmamanın bir yolunu bul

18

Önemsediğin birine el yazısıyla bir not gönder

19

Seni değerli ve amaç sahibi hissettiren şeyler üzerine düşün

20

Anlamli veya unutulmaz bulduğun 3 şeyin fotoğrafını paylaş

21

Gökyüzüne bak. Hepimizin daha büyük bir şeyin parçası olduğunu hatırla

22

Önem verdiğin bir proje veya hayır kurumuna yardım etmenin bir yolunu bul

23

Yaptığın ve gurur duyduğun üç şeyi hatırla

24

Bugün başkaları üzerinde olumlu etki yaratacak seçimler yap

25

Başka birine onlar için en önemli şeyin ne olduğunu ve nedenini sor

26

Hayatında senin için gerçekten anlamlı olan bir olayı hatırla

27

Eylemlerinin başkaları için nasıl bir fark yarattığına odaklan

28

Özel bir şey yap ve onu bu gece zihninde yeniden hatırla

29

Bugün doğal dünyaya özen göstermek için bir şey yap

30

Başkalarına moral vermek için ilham verici bulduğun bir alıntıyı paylaş

31

Gelecek hakkında umutlu olmak için üç neden bul

