

PONIEDZIAŁEK



WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1 Przygotuj listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu

2 Zareaguj na trudną sytuację inaczej niż zawsze

3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany w otaczającej Cię przyrodzie

4 Zapisz się na nowy kurs, zajęcia lub do społeczności internetowej

5 Zmień swoją codzienną rutynę i sprawdź, jak się z tym czujesz

6 Wypróbuj nowy sposób na aktywność fizyczną

7 Bądź kreatywny. Gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj

8 Zaplanuj nową aktywność lub pomysł, który chcesz wypróbować w tym tygodniu

9 Kiedy czujesz, że nie możesz czegoś zrobić, dodaj słowo "jeszcze"

10 Bądź ciekawy. Poznaj nowy temat lub inspirującą ideę

11 Wybierz inną trasę i sprawdź, co zauważysz po drodze

12 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim Ci zależy

13 Zrób coś radosnego na świeżym powietrzu - spaceruj, biegaj, zwiedzaj, odpoczywaj

14 Znajdź nowy sposób na pomoc lub wsparcie inicjatywy, na której Ci zależy

15 Rozwijaj nowe pomysły myśląc "Tak, a co jeśli..."

16 Spójrz na życie oczami kogoś innego i zobacz jego perspektywę

17 Zadbaj o siebie w nowy sposób i bądź dla siebie miły

18 Nawiąż kontakt z kimś z innego pokolenia

19 Poszerz swoją perspektywę: przeczytaj inną gazetę, magazyn lub stronę internetową

20 Przygotuj posiłek z przepisu lub składnika, którego jeszcze nie próbowałeś

21 Naucz się nowej umiejętności od przyjaciela lub podziel się z nim swoją

22 Znajdź nowy sposób, by powiedzieć komuś, że go doceniasz

23 Wyznacz sobie regularny czas na zajęcie, które uwielbiasz

24 Podziel się z przyjacielem czymś, czego się ostatnio nauczyłeś

25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub kreatywny sposób

26 Wypróbuj inną stację radiową lub nowy program telewizyjny

27 Przyłącz się do znajomego, który zajmuje się swoim hobby i dowiedz się dlaczego to kocha

28 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj sympatyczną kartkę z życzeniami

29 Ciesz się nową muzyką. Graj, śpiewaj, tańcz lub słuchaj

30 Szukaj nowych powodów, by mieć nadzieję, nawet w trudnych czasach

