

PONEDJELJAK



1 Napravite popis novih stvari koje želite raditi ovog mjeseca

UTORAK



2 Na tešku situaciju odgovorite na drugačiji način

SRIJEDA

3 Izadite van i promatrajte promjene u prirodi oko sebe

ČETVRTAK

4 Pridružite se novom tečaju, aktivnosti ili online zajednici

PETAK

5 Promijenite svoju uobičajenu rutinu i primijetite kako se osjećate

SUBOTA

6 Isprobajte novi način tjelesne aktivnosti

NEDJELJA



7 Budite kreativni. Kuhajte, crtajte, pišite, slikajte, stvarajte ili inspirirajte

8 Isplanirajte novu aktivnost ili ideju koju želite isprobati ovaj tjedan

9 Kad osjetite da ne možete učiniti nešto, dodajte riječ "još"

10 Budite znatiželjni. Saznajte više o novoj temi ili inspirativnoj ideji

11 Odaberite drugu rutu i pogledajte što ćete primijetiti na putu

12 Saznajte nešto novo o nekome do koga vam je stalo

13 Učinite nešto razigrano na otvorenom - hodajte, trčite, istražujte, opustite se

14 Pronađite novi način da pomognete ili podržite cilj do kojeg vam je stalo

15 Nadgrađujte nove ideje razmišljajući „Da, ali što ako ...“

16 Gledajte na život tuđim očima i pogledajte njihovu perspektivu

17 Isprobajte novi način prakticiranja brige o sebi i budite dobri prema sebi

18 Povežite se s nekim iz druge generacije

19 Proširite svoju perspektivu: pročitajte druge novine, časopis ili web stranicu

20 Napravite obrok prema receptu ili sastojku koji dosad niste probali

21 Naučite novu vještinu od prijatelja ili podijelite neku svoju s njima

22 Pronađite novi način da nekome kažete da ga cijenite

23 Odvojite redovno vrijeme za bavljenje aktivnostima koje volite

24 Podijelite s prijateljem nešto korisno što ste nedavno naučili

25 Iskoristite jednu od svojih prednosti na nov ili kreativan način

26 Isprobajte drugu radio stanicu ili novu TV emisiju

27 Pridružite se prijatelju u njegovom hobiju i saznajte zašto mu se sviđa

28 Otkrijte svoju umjetničku stranu. Dizajnirajte prijateljsku čestitku

29 Uživajte u novoj glazbi već danas. Svirajte, pjevajte, plešite ili slušajte

30 Potražite nove razloge za nadu, čak i u teškim vremenima

