

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Φτιάξε μια λίστα με νέα πράγματα που θέλεις να κάνεις αυτό το μήνα

2 Ανταποκρίσου σε μια δύσκολη κατάσταση με ένα διαφορετικό τρόπο

3 Βγες έξω και παρατήρησε τις αλλαγές της φύσης γύρω σου

4 Κάνε εγγραφή σε ένα καινούριο μάθημα, δραστηριότητα ή διαδικτυακή κοινότητα

5 Άλλαξε την καθημερινή σου ρουτίνα σήμερα και παρατήρησε πώς σε κάνει να νιώθεις

6 Δοκίμασε ένα καινούριο τρόπο να αθληθείς σήμερα

7 Γίνε δημιουργικός/ή. Μαγείρηψε, ζωγράφισε, γράψε, ή ενέπνευσε κάποιον

8 Διοργάνωσε μια καινούρια δραστηριότητα που θέλεις να δοκιμάσεις αυτή την εβδομάδα

9 Όταν νιώθεις ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι, πρόσθεσε τη λέξη «ακόμα»

10 Εξερεύνησε. Μάθε για ένα καινούριο θέμα ή μια ιδέα που σε εμπνέει

11 Διάλεξε διαφορετικό δρόμο σήμερα και δες τι παρατηρείς

12 Μάθε κάτι καινούριο για κάποιον που νοιάζεσαι

13 Κάνε κάτι παιχνιδιάρικο έξω – περπάτησε, τρέξε, εξερεύνησε, χαλάρωσε

14 Βρες ένα καινούριο τρόπο να βοηθήσεις ή να στηρίξεις ένα σκοπό για τον οποίο νοιάζεσαι

15 Χτίσε καινούριες ιδέες με το να σκέφτεσαι «Ναι, και τι άλλο μπορεί να γίνει αν...»

16 Δες τη ζωή μέσα απ' τα μάτια κάποιου άλλου και προσπάθησε να δεις τη δική τους οπτική γωνία

17 Δοκίμασε ένα καινούριο τρόπο για αυτό-φροντίδα και να είσαι καλός/ή με τον εαυτό σου

18 Συνδέσου με κάποιον από μια άλλη γενιά

19 Διεύρυνε τους ορίζοντές σου: Διάβασε μια διαφορετική εφημερίδα, περιοδικό ή ιστοσελίδα

20 Κάνε μια συνταγή με ένα συστατικό που δεν έχεις ξανα-χρησιμοποιήσει στο παρελθόν

21 Μάθε μια καινούρια δεξιότητα από ένα φίλο ή μοιράσου μαζί τους μια δικιά σου

22 Βρες ένα καινούριο τρόπο να πεις σε κάποιον/α ότι τον/την εκτιμάς

23 Καθόρισε συγκεκριμένο χρόνο για να κάνεις μια δραστηριότητα που σου αρέσει

24 Μοιράσου με ένα φίλο/η κάτι χρήσιμο που έμαθες πρόσφατα

25 Χρησιμοποίησε ένα από τα δυνατά σου σημεία με ένα καινούριο ή δημιουργικό τρόπο

26 Δοκίμασε ένα διαφορετικό σταθμό ραδιοφώνου ή ένα καινούριο σόου στην τηλεόραση

27 Πήγαινε με ένα/μια φίλο/η στο χόμπι του/της και μάθε γιατί το αγαπά

28 Ανακάλυψε την αρτιστική σου πλευρά. Σχεδίασε μια κάρτα για κάποιον/α

29 Απόλαυσε καινούριου είδους μουσική σήμερα. Πάιξε, τραγούδησε, χόρεψε ή άκουσε

30 Ψάξε για καινούριους τρόπους να είσαι χρήσιμος/η, ακόμα και σε δύσκολες εποχές

