

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



4 **Apunta't a un curs o a una activitat comunitària en línia**

5 **Avui, canvia la teva rutina normal i observa com et sents**

6 **Prova una manera nova de fer activitat física**

7 **Avui, sigues creatiu/a: cuina, dibuixa, escriu, pinta, inspira't**

1 **Fes una llista de coses noves que vulguis provar aquest mes**

2 **Respon a una situació difícil d'una manera diferent**

3 **Surt a la natura i observa els canvis que t'envolten**

11 **Tria una ruta diferent i estigues atent al que observes pel camí**

12 **Descobreix alguna cosa nova sobre algú que t'importa**

13 **Surt a fora i fes alguna cosa divertida: camina, corre, explora, relaxa't**

14 **Troba una manera nova d'ajudar o donar suport a una causa que t'importa**

15 **Construeix idees noves tot pensant: "Sí. I si...?"**

16 **Mira la vida a través dels ulls d'una altra persona i observa el seu punt de vista**

17 **Troba una manera nova per cuidar-te i ser més amable amb tu mateix/a**

18 **Avui connecta't amb algú d'una altra generació**

19 **Amplia la teva perspectiva: llegeix un diari, una revista o un lloc web diferent**

20 **Cuina amb una recepta o un ingredient que no hakis tastat abans**

21 **Aprèn una habilitat nova d'un amic o ensenya-n'hi una de les teves**

22 **Troba una manera nova de dir a algú que l'aprecies**

23 **Reserva un temps fixe per fer una activitat que t'agradi**

24 **Comparteix amb un amic o amiga alguna cosa útil que hakis après recentment**

25 **Utilitza un dels teus punts forts d'una manera nova o creativa**

26 **Sintonitza una emissora de ràdio o un canal de televisió diferent de l'habitual**

27 **Practica amb un amic o amiga la seva afició i descobreix per què li agrada**

28 **Descobreix el teu vessant artístic. Dissenya les teves pròpies postals de felicitació**

29 **Avui, gaudeix d'una música nova. Joga, canta-la, balla-la o escolta-la**

30 **Cerca raons per tenir esperança, fins i tot en temps difícils**

