

יום שני

יום שלישי

יום רביעי

יום חמישי

יום שישי

יום שבת

יום ראשון



4
הירשמו לקורס, פעילות או קהילה מקוונת חדשה

5
שנו את השגרה הרגילה שלכם היום ושימו לב איך אתם מרגישים

6
נסו דרך חדשה לפעילות גופנית

7
היו יצירתיים. נסו לבשל, לצייר, לכתוב, לצייר, ליצור או לעורר השראה

8
תכננו פעילות או רעיון חדש שאתם רוצים לנסות השבוע

9
כאשר אתם מרגישים שאתם לא יכולים לעשות משהו, הוסיפו את המילה "עדיין"

10
היו סקרנים. למדו נושא חדש או רעיון מעורר השראה

11
בחרו מסלול אחר וראו מה אתם מבחינים בדרך

12
גלו משהו חדש על מישהו שאכפת לכם ממנו

13
נסו לעשות משהו שובב בחוץ – ללכת, לרוץ, לחקור, להירגע

14
מצאו דרך חדשה לעזור או לתמוך במטרה שחשובה לכם

15
בנו רעיונות חדשים על ידי חשיבה "כן, ומה אם..."

16
הסתכלו על החיים דרך העיניים של מישהו אחר וראו את נקודת המבט שלהם

17
נסו דרך חדשה לתרגל טיפוח עצמי והיו נחמדים לעצמכם

18
התחברו למישהו מדור אחר

19
הרחיבו את נקודת המבט שלכם קראו עיתון, מגזין או אתר אחר

20
הכינו ארוחה באמצעות מתכון או מרכיב שלא ניסיתם בעבר

21
למדו מיומנות חדשה מחבר או שתפו אחד משלכם איתו

22
מצאו דרך חדשה לומר למישהו שאתם מעריכים אותו

23
הקדישו זמן קבוע לפעילות שאתם אוהבים

24
שתפו עם חבר משהו מועיל שלמדתם לאחרונה

25
השתמשו באחת החוזקות שלכם בדרך חדשה או יצירתית

26
נסו תחנת רדיו אחרת או תוכנית טלוויזיה חדשה

27
הצטרפו לחבר שעושה את התחביב שלו וגלו למה הוא אוהב את זה

28
גלו את הצד האמנותי שלכם. עיצבו כרטיס ברכה ידידותי

29
נסו ליהנות ממוזיקה חדשה עוד היום. נסו לשחק, לשיר, לרקוד או להאזין

30
חפשו סיבות חדשות להיות מלאי תקווה, גם בזמנים קשים

