

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

4

Yeni bir kursa, aktiviteye veya online bir topluluğa katıl

5

Rutinini değiştir ve nasıl hissettiğini izle

6

Fiziksel olarak aktif olmanın yeni bir yolunu dene

7

Yaratıcı ol: yaz, çiz, resmet, yemek pişir, yap veya ilham ver

8

Bu hafta denemek istediğin yeni bir aktivite planla

9

Bir şeyi yapamayacağını hissettiğinde, "henüz" kelimesini ekle

10

Meraklı ol. Yeni veya ilham verici bir konuda bir şeyler öğren

11

Farklı bir güzergâh kullan ve yolda gördüklerini fark et

12

Önemsediğin biri ile ilgili yeni bir şeyi keşfet

13

Açık havada eğlenceli bir şeyler yap - yürü, koş, keşfet, rahatla

14

Önemsediğin bir davayı desteklemek için yeni bir yol bul

15

"Evet, ve 'peki ya ...'" diye düşünerek yeni fikirler geliştir

16

Hayata bir başkasının gözünden bak ve onun perspektifini fark et

17

Kendinle ilgilenmenin yeni bir yolunu bul ve kendine karşı nazik ol

18

Farklı bir kuşaktan biriyle iletişim kur

19

Perspektifini genişlet: Farklı bir gazete, dergi, web sitesi oku

20

Daha önce kullanmadığın bir tarif veya malzeme ile bir yemek yap

21

Bir arkadaşından yeni bir beceri öğren veya ona yeni bir beceri öğret

22

Birine onu takdir ettiğini söylemenin yeni bir yolunu bul

23

Sevdiğin bir aktiviteyi düzenli yapmak için bir zaman belirle

24

Bir arkadaşına yakın zamanda öğrendiğin faydalı bir şeyden bahset

25

Güçlü bir yanını yeni ve yaratıcı bir şekilde kullan

26

Normalden farklı bir radyo kanalı dinle, TV kanalı izle

27

Hobisi ile ilgilenen bir arkadaşına katıl ve neden bunu sevdiğini bul

28

Sanatçı ruhunu keşfet. Kendi tebrik kartlarını tasarla

29

Bugün yeni bir müziğin tadını çıkar. Çal, söyle, dans et veya dinle

30

Zor zamanlarda bile umutlu olmak için nedenler bul

