

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

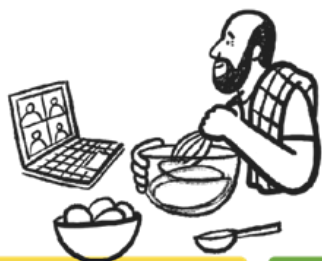
СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



4
Запишіться на новий курс, активність чи онлайн-спільноту

5
Змініть звичний розпорядок дня сьогодні і зверніть увагу на те, як ви себе почуваете

6
Спробуйте новий спосіб фізичної активності

7
Займіться творчістю. Готуйте, малюйте, пишіть, надихайтесь

8
Сплануйте нову діяльність або ідею, яку ви хочете спробувати цього тижня

9
Коли ви відчуваєте, що не можете щось зробити, додайте слово "поки що"

10
Будьте допитливими. Дізнайтеся про нову тему або надихаючу ідею

11
Оберіть інший маршрут і подивіться, що ви помітите по дорозі

12
Дізнайтеся щось нове про когось, хто вам небайдужий

13
Зробіть щось ігрове на свіжому повітрі – погуляйте, побігайте, подосліджуйте, розслабтесь.

14
Знайдіть новий спосіб допомоги або підтримати справу, яка вам небайдужа

15
Розвивайте нові ідеї, думаючи: "Так, а що, якщо..."

16
Подивіться на життя чіємись очима і побачте їхню перспективу

17
Спробуйте новий спосіб догляду за собою та бути добрим до себе

18
Поспілкуйтесь з кимось із іншого покоління

19
Розширте свій світогляд: прочитайте іншу газету, журнал чи сайт

20
Приготуйте страву за рецептом або з інгредієнтом, який ви раніше не пробували

21
Навчіться нової навички у друзів або поділіться з ними своїми навичками

22
Знайдіть новий спосіб сказати комусь, що ви їх цінуєте

23
Виділіть регулярний час, щоб займатися улюбленою справою

24
Поділіться з другом чимось корисним, що ви дізналися нещодавно

25
Використайте одну зі своїх сильних сторін у новий або творчий спосіб

26
Спробуйте іншу радіостанцію або нову телепередачу

27
Приєднайтеся до друзів, які займаються якимось хобі, і дізнайтеся, чому вони це люблять

28
Відкрийте у собі творчі здібності. Створіть дружню привітальну листівку

29
Насолоджуйтесь новою музикою сьогодні. Пограйте, заспівайте, потанцюйте або послушайте.

30
Шукайте нові причини для надії, навіть у важкі часи

