

Bazar ertəsi



3

Çölə çıx və təbiətdə baş verən dəyişiklikləri müşahidə et

Çərşənbə axşamı



4

Yeni bir kursa, fəaliyyətə və ya onlayn icmaya yazıl

Çərşənbə



5

Bu gün adi gündəlik rejimini dəyiş və bunun sənə necə təsir etdiyini müşahidə et

Cümə axşamı



6

Fiziki aktivliyin yeni bir növünü sına

Cümə



7

Yaradıcılığını işə sal — bişir, çək, yaz, boya, düzəlt və ya ilham ver

Şənbə

1

Bu ay etmək istədiyin yeni şeylərin siyahısını hazırla

Bazar

2

Çətin bir vəziyyətə bu dəfə fərqli şəkildə reaksiya ver

10

Maraqlı ol. Yeni bir mövzu və ya ilhamverici fikir haqqında öyrən

11

Fərqli bir yoldan get və gördüklərinə diqqət et

12

Qayğı göstərdiyin bir insan haqqında yeni bir şey öyrən

13

Çöldə oynaq və ya əyləncəli bir şey et — gəz, qaç, araşdır, istirahət et

14

Sənin üçün önəmli olan bir səbəbə yeni bir şəkildə dəstək ol

15

Yeni fikirləri inkişaf etdirmək üçün belə düşün: "Bəli, və əgər belə olsa..."

16

Həyata başqasının gözü ilə bax və onun baxış bucağını anlamağa çalış

17

Özünə qayğı göstərməyin yeni bir yolunu sına, özünə qarşı mehriban ol

18

Fərqli nəsilədən olan biri ilə əlaqə qur

19

Baxış bucağını genişləndir — fərqli bir qəzet, jurnal və ya sayt oxu

20

Daha əvvəl sınaadığın bir resept və ya inqrediyentlə yemək hazırla

21

Dostundan yeni bir bacarıq öyrən və ya ona öz bacarığını öyrət

22

Kiməsə minnətdarlığını ifadə etməyin yeni bir yolunu tap

23

Sevdiyin bir fəaliyyət üçün müntəzəm vaxt ayır

24

Son vaxtlar öyrəndiyin faydalı bir şeyi dostunla paylaş

25

Güclü tərəflərindən birini yeni və yaradıcı şəkildə istifadə et

26

Fərqli bir radio stansiyası dinlə və ya yeni bir televiziya verilişinə bax

27

Dostunun hobbilərindən birinə qoşul və onun niyə bunu sevdiyini anla

28

Yaradıcılığını göstər — dostyana bir təbrik açıqcası dizayn et

29

Bu gün yeni musiqi kəşf et — ifa et, oxu, rəqs et və ya sadəcə dinlə

30

Həyat çətin olsa belə, ümid üçün yeni səbəblər axtar

