

PONEDELJEK



3

Pojdi ven in v naravi opazuj spremembe okoli sebe

TOREK



4

Prijavi se na nov tečaj, dejavnost ali k novi spletni skupnosti

SREDA



5

Danes spremeni svojo običajno rutino in opazuj, kako se počutiš

ČETRTEK



6

Preizkusi nov način telesne aktivnosti

PETEK



7

Bodi ustvarjalen. Kuhaj, riši, piši, slikaj, izdeluj ali navdihuj

SOBOTA

1

Sestavi seznam novih stvari, ki jih želiš narediti ta mesec

2

Na težko situacijo se odzovi drugače

10

Bodi radoveden. Spoznaj novo temo ali navdihujočo idejo

11

Izberi drugo pot in si oglej, kaj na njej opaziš

12

Odkrij nekaj novega o nekom, za katerega ti je mar

13

Naredi nekaj igrivega na prostem – hodi, teci, raziskuj, sprosti se

14

Poišči nov način za pomoč ali podporo zadevi, ki ti je pri srcu

15

Gradi na novih idejah z razmišljanjem "Da, in kaj če ..."

16

Poglej na življenje skozi oči nekoga drugega in spoznaj njegovo perspektivo

17

Preizkusi nov način skrbi zase in bodi prijazen do sebe

18

Poveži se z nekom iz druge generacije

19

Razširi svojo perspektivo: preberi drug časopis, revijo ali spletno mesto

20

Pripravi obrok po receptu ali iz sestavine, ki je še nisi poskusil

21

Od prijatelja se nauči nove spretnosti ali z njim deli svojo

22

Poišči nov način, da nekomu sporočiš, da ga ceniš

23

Določi si čas za dejavnost, ki jo imaš rad

24

S prijateljem deli nekaj koristnega, kar si se nedavno naučil

25

Uporabi eno od svojih prednosti na nov ali ustvarjalen način

26

Preizkusi drugo radijsko postajo ali novo televizijsko oddajo

27

Odkrij svojo umetniško plat. Oblikuj prijazno voščilnico

28

Odkrijte svojo umetniško plat. Oblikujte prijazno voščilnico

29

Danes uživaj v novi glasbi. Igraj, poj, pleši ali poslušaj

30

Tudi v težkih časih poišči nove razloge za upanje

