

ПОНЕДІЛОК



3 Вийдіть на вулицю і поспостерігайте за змінами в природі навколо вас

ВІВТОРОК



4 Запишіться на новий курс, активність чи онлайн-спільноту

СЕРЕДА



5 Змініть свій звичний розпорядок дня і зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте

ЧЕТВЕР



6 Спробуйте новий спосіб фізичної активності

П'ЯТНИЦЯ



7 Займіться творчістю. Готуйте, пишіть, малюйте, робіть або надихайтесь

СУБОТА

1 Складіть список нових справ, які ви хочете зробити цього місяця

НЕДІЛЯ

2 Реагуйте на складну ситуацію по-іншому

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, досліджуйте, розслабтесь.

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

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

16 Подивіться на життя чиймись очима і побачте їхню перспективу

17 Спробуйте новий спосіб догляду за собою та будьте добрими 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 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 його 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 своїм хобі, і дізнайтеся, чому вони це люблять

28 Відкрийте у собі творчі здібності. Створіть дружню вітальну листівку

29 Насолоджуйтесь новою музикою. Пограйте, заспівайте, потанцюйте або послухайте.

30 Шукайте нові причини для надії, навіть у важкі часи

