

НЕДЕЛА

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

1 Направете список на нови работи што сакате да ги правите овој месец

2 Реагирајте на поинаков начин во тешка ситуација

3 Излезете надвор и набљудувајте ги промените во природата околу вас

4 Пријавете се за да се придружите на нов курс, активност или онлајн заедница

5 Денес променете ја вашата нормална рутина и забележете како се чувствувате

6 Пробајте нова физичка активност

7 Бидете креативни. Гответе, цртајте, пишувајте, сликајте, креирајте или инспирирајте

8 Испланирајте нова активност или идеја што сакате да ја испробате оваа недела

9 Кога чувствувате дека не можете да направите нешто, додајте „сè уште“ во изјавата

10 Бидете љубопитни. Разгледајте нова тема или инспиративна идеја

11 Изберете нова рута и видете што ќе забележите поплатно

12 Дознајте нешто ново за некој што ви е близок

13 Направете нешто разиграно на отворено – шетајте, трчајте, истражувајте, опуштете се

14 Најдете нов начин да помогнете или поддржите кауза која ви е важна

15 Создајте нови идеи со размислувањето „Да, а што ако...“

16 Погледнете го животот низ туѓи очи и видете ја нивната перспектива

17 Испробајте нов начин да практикувате грижа за себе и да бидете љубезни кон себе

18 Поврзете се со некој од друга генерација

19 Проширете ја вашата перспектива: прочитајте поинаков труд, списание или веб-страница

20 Направете оброк користејќи рецепт или состојка што не сте ги пробале досега

21 Научете нова вештина од пријател или споделете една од вашите со нив

22 Пронајдете нов начин да му кажете некому дека го цените

23 Редовно одвојувајте време за да продолжите со активност што ја сакате

24 Споделете со пријател нешто корисно што сте го научиле неодамна

25 Искористете една од вашите силни страни на нов или креативен начин

26 Пробајте друга радио станица или нова ТВ емисија

27 Придружете се на пријател кој работи на своето хоби и дознајте зошто го сака

28 Откријте ја вашата уметничка страна. Дизајнирајте честитка за пријател

29 Денес уживајте во нова музика. Играјте, пејте, танцувајте или слушајте

30 Барајте нови причини за да бидете оптимистични, дури и во тешки времиња

