

CHỦ NHẬT

THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

THỨ BẢY

1 Lập danh sách những điều mới mẻ bạn muốn thực hiện trong tháng này

2 Thử phản hồi một tình huống khó khăn theo một cách khác

3 Ra ngoài và quan sát những thay đổi trong thiên nhiên xung quanh bạn

4 Đăng ký tham gia một khóa học, hoạt động hoặc cộng đồng trực tuyến mới

5 Thay đổi thói quen thường ngày hôm nay và chú ý xem bạn cảm thấy thế nào

6 Thử một cách vận động thể chất mới

7 Hãy sáng tạo. Nấu ăn, vẽ, viết, tô màu hoặc tìm cảm hứng

8 Lên kế hoạch cho một hoạt động hoặc ý tưởng mới mà bạn muốn thử trong tuần này

9 Khi nghĩ rằng mình không thể làm được điều gì đó, hãy thay từ “không” bằng từ “chưa” vào câu nói ấy

10 Nuôi dưỡng sự tò mò. Tìm hiểu về một chủ đề mới hoặc một ý tưởng truyền cảm hứng cho mình

11 Chọn đi một con đường khác và quan sát xem bạn nhận thấy điều gì trên đường đi

12 Tìm hiểu một điều mới về người mà bạn quan tâm

13 Làm điều gì đó vui vẻ ngoài trời - đi bộ, chạy, khám phá hoặc thư giãn

14 Tìm một cách mới để giúp đỡ hoặc ủng hộ một người hay một mục tiêu mà bạn quan tâm

15 Phát triển những ý tưởng mới bằng cách suy nghĩ: “Đúng, và nếu... thì sao?”

16 Nhìn cuộc sống qua góc nhìn của người khác và thử nhìn nhận vấn đề theo quan điểm của họ

17 Thử một cách mới để thực hành chăm sóc bản thân và đối xử tử tế với chính mình

18 Kết nối với một người thuộc thế hệ khác

19 Mở rộng góc nhìn: đọc một tờ báo, tạp chí hoặc trang web khác với những nguồn bạn thường đọc

20 Nấu một món ăn bằng công thức hoặc nguyên liệu mà bạn chưa từng thử

21 Học một kỹ năng mới từ bạn bè hoặc chia sẻ một kỹ năng của bạn với họ

22 Tìm một cách mới để nói lời cảm ơn với ai đó

23 Dành một khoảng thời gian cố định để theo đuổi một hoạt động mà bạn yêu thích

24 Chia sẻ với một người bạn điều hữu ích mà gần đây bạn đã học được

25 Sử dụng một thế mạnh của bản thân theo một cách mới hoặc sáng tạo

26 Thử nghe radio hoặc xem một chương trình truyền hình khác với thường lệ

27 Cùng tham gia hoạt động hoặc sở thích của một người bạn và tìm hiểu lý do họ yêu thích nó

28 Khám phá khía cạnh nghệ thuật của bản thân. Tự thiết kế một tấm thiệp chúc mừng thân thiện

29 Tiếp cận, tận hưởng âm nhạc mới hôm nay. Hãy chơi nhạc, hát, nhảy hoặc lắng nghe

30 Tìm kiếm những lý do mới để giữ thái độ tích cực, ngay cả trong những thời điểm khó khăn

