

MAANANTAI

TIISTAI

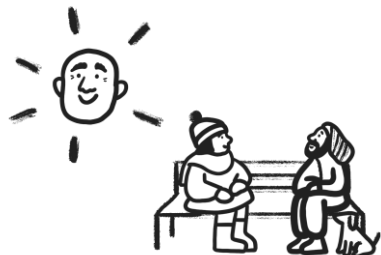
KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



1 Mieti kolme asiaa, jota odotat innolla tänä vuonna

2 Tee tänään jotain ystävällistä itsellesi

3 Tee ystävällinen teko toiselle piristääksesi hänen päiväänsä

4 Kirjoita lista asioista, joista olet kiitollinen ja miksi

5 Etsi toisista hyviä puolia ja huomaa heidän vahvuutensa

6 Istu viisi minuuttia hiljaa ja hengitä

7 Opi jotain uutta ja jaa se muiden kanssa

8 Sano myönteisiä asioita heille, jotka näet tänään

9 Lähde liikkeelle. Tee jotain aktiivista (mieluiten ulkona)

10 Kiitä jotakuta, jolle olet kiitollinen, ja kerro hänelle miksi

11 Sammuta kaikki laitteet vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa

12 Ole yhteydessä läheiseen henkilöön ja juttele häneen kanssa

13 Kulje tänään eri reittiä ja katso, mitä huomaat

14 Syö tänään terveellistä ruokaa, joka todella ravitsee sinua

15 Mene ulos ja huomaa viisi kaunista asiaa

16 Osallistu myönteisesti paikallisyhteisösi toimintaan

17 Ole lempeä itsellesi, kun teet virheitä

18 Ota yhteyttä vanhaan ystävään

19 Keskity siihen, mikä on hyvää, vaikka tämä päivä tuntuisi vaikealta

20 Mene ajoissa nukkumaan ja anna itsellesi aikaa latautua

21 Kokeile jotain uutta, joka vie sinut mukavuusalueesi ulkopuolelle

22 Suunnittele jotain hauskaa ja kutsu muita mukaan

23 Laita digitaaliset laitteet pois ja keskity hetkessä olemiseen

24 Ota pieni askel kohti tärkeää tavoitetta

25 Kehu ihmisiä sen sijaan, että alistaisit heitä

26 Valitse yksi vahvuuksistasi ja keksi miten käyttäisit sitä tänään

27 Haasta kielteiset ajatuksesi ja etsi niiden myönteisiä puolia

28 Kysy muilta, mitä heille on tuonut iloa viime aikoina

29 Tervehdi naapuria ja tutustu häneen paremmin

30 Katso, kuinka monelle ihmiselle pystyt hymyilemään tänään

31 Kirjoita ylös tulevaisuuden toiveesi tai suunnitelmasi

