

PAZARTESİ

SALI

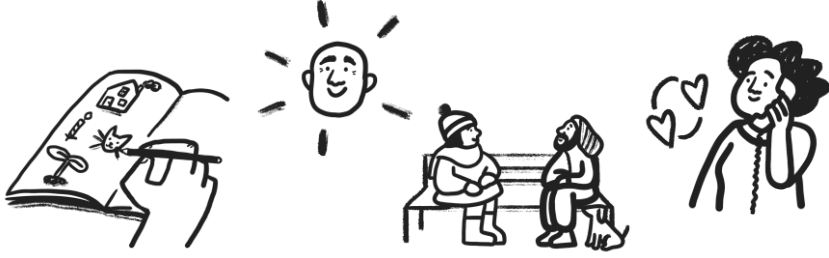
ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



1
Bu yıl dört gözle
bekleyeceğin
üç şey bul

2
Bugün kendinize
nazik bir şey
yapmak için
zaman ayırın

3
Bir
başkasının
günü
aydınlatmak için
onlara nazik bir
davranışta
bulun

4
Minnet
duyduğunuz
şeylerin ve
nedenlerinin bir
listesini yazın

5
Başkalarındaki
olumlu yönleri
arayın ve
güçlü yanlarını
fark edin

6
Beş dakikanızı
ayırın, sessizce
oturun ve sadece
nefes alın

7
Yeni bir şey
öğrenin ve bunu
başkalarıyla
paylaşın

8
Bugün
karşılaştığınız
insanlara olumlu
şeyler söyleyin

9
Harekete
geçin. Bir şeyler
yapın, mümkünse
açık havada ve
aktif olun

10
Minnet
duyduğunuz
birine teşekkür
edin ve neden
teşekkür
ettiğinizi söyleyin

11
Yatmadan en az
bir saat önce tüm
teknolojik
cihazlarınızı
kapatın

12
Yakınızdaki
biriyle bağlantı
kurun – bir
gülümseme
paylaşın veya
sohbet edin

13
Bugün farklı bir
yoldan gidin ve
neler fark
ettiğinize bakın

14
Bugün gerçekten
sizi besleyen
sağlıklı yiyecekler
tüketin

15
Dışarı çıkın ve beş
güzel şeyi fark
edin

16
Yerel
topluluğunuza
olumlu katkılarda
bulun

17
Hata yaptığınızda
kendinize karşı
nazik olun

18
Eski bir
arkadaşınızla
tekrar iletişime
geçin

19
Bugün zor
geçiyormuş gibi
hissetseniz bile,
iyi olan şeylere
odaklanın

20
Zamanında
yatın ve
kendinize
yenilenme
fırsatı verin

21
Konfor alanınızın
dışına çıkmak için
yeni bir şey
deneyin

22
Eğlenceli bir şey
planlayın ve
başkalarını da
davet edin

23
Dijital cihazları
bir kenara bırakın
ve anın tadına
odaklanın

24
Önemli bir hedefe
doğru küçük bir
adım atın

25
İnsanları
aşağılamak
yerine onları
desteklemeye
karar verin

26
Güçlü
yönlerinizden
birini seçin ve
bugün onu
kullanmanın bir
yolunu bulun

27
Olumsuz
düşüncelerinize
meydan okuyun
ve olumlu yönleri
arayın

28
Başkalarına
son zamanlarda
keyif aldıkları
şeyleri sorun

29
Bir komşunuza
merhaba deyin ve
onu daha
yakından tanıyın

30
Bugün kaç kişiye
gülümseyebileceğ
inizi görün

31
Gelecek için
umutlarınızı veya
planlarınızı yazın

