

E DIELË



E HËNË

E MARTË

E MËRKURË

E ENJTE

E PREMTË

E SHTUNË



1 Bëni diçka të përzemërt për dikë që e doni vërtet

2 Përqëndrohuni më tepër në atë që mund të bëni se sa në atë që nuk mundeni ta bëni

3 Hidhni një hap drejt një qëllimi të rëndësishëm, sado i vogël

4 Dërgojini një miku një foto nga një moment që keni shijuar bashkë

5 Tregojini dikujt se sa shumë ata kanë rëndësi për ju dhe pse

6 Shihni të mirën tek njerëzit dhe gjeni arsye për të qenë të gëzuar

7 Bëni një listë të gjërave që kanë më shumë rëndësi për ju dhe të arsyeve përse

8 Caktojini vetes një mision dashamirësie për të ndihmuar të tjerët sot

9 Cilat vlera janë të rëndësishme për ju? Gjeni mënyra për t'i përdorur ato sot

10 Jini mirënjohës për gjërat e vogla, edhe në kohë të vështira

11 Shikoni përreth për gjërat që ju sjellin një ndjenjë mrekullie dhe habie

12 Dëgjoni një pjesë muzikore të preferuar dhe kujtoni se çfarë kuptimi ka për ju

13 Mësoni për vlerat ose traditat e një kulture tjetër

14 Dilni jashtë dhe vëreni bukurinë e natyrës

15 Beni diçka për të kontribuar për komunitetin tuaj lokal

16 Tregoni mirënjohjen tuaj për njerëzit që po ndihmojnë për të përmirësuar gjërat

17 Gjeni një mënyrë për të bërë veprimet tuaja sot kuptimplote

18 Dërgojini një shënim të shkruar me dorë dikujt që e doni

19 Reflektoni mbi çfarë ju bën të ndiheni të vlerësuar dhe me qëllime

20 Ndani fotot e 3 gjërave që ju duken të rëndësishme ose të paharrueshme

21 Shikoni lart në qiell. Mbani mend që të gjithë jemi pjesë e diçkaje më të madhe

22 Gjeni një mënyrë për të ndihmuar një projekt ose një shoqatë bamirëse që ju pëlqen

23 Kujtoni tre gjëra që keni bërë për të cilat jeni krenarë

24 Bëni zgjedhje që kanë një ndikim pozitiv tek të tjerët sot

25 Pyetni dikë tjetër çfarë ka më shumë rëndësi për ta dhe pse

26 Kujtoni një ngjarje nga jeta juaj që ishte me të vërtetë kuptimplotë

27 Përqëndrohuni në atë se si veprimet tuaja sjellin një ndryshim për të tjerët

28 Bëni diçka të veçantë dhe rivizitoni atë në kujtesën tuaj sonte

29 Sot bëni diçka për t'u kujdesur për botën natyrore



30 Ndani një citim që e gjeni frymëzues për tu dhënë të tjerëve një shtysë

31 Gjeni tre arsye për të qenë me shpresë për të ardhmen

