

ראשון



1 עשה טובה למישהו אהוב

שני

2 התמקדו במה שביכולתכם לעשות. אל תבזבזו זמן יקר על מה שאין בכוחכם לעשות

שלישי

3 הציבו מטרה והתחילו לנוע לקראתה בצעד קטן אחד

רביעי

4 שלחו לחבר/חברה תמונה מזמן שביליתם בו ביחד

חמישי

5 הגידו לאנשים הקרובים לכם עד כמה הם חשובים ויקרים לליבכם

שישי

6 צרו קשר עם אנשים אופטימיים שרואים את חצי הכוס המלאה

שבת



7 עשו רשימה של מה שחשוב לכם ולמה

8 בחר היום מעשה טוב ועשה אותו

9 מה הם הערכים החשובים לך? השתדל להגשים לפחות אחד מהם היום

10 הכירו תודה על הדברים הטובים בחייכם, אפילו בתקופות קשות

11 התבוננו בסביבתכם וחפשו דברים המעוררים תחושת התפעמות

12 הקשיבו למוזיקה אהובה וחשבו על המשמעות שלה עבורכם

13 למדו על ערכים ומסורות של תרבות אחרת

14 צאו החוצה והתפעלו מיופיו של הטבע

15 תרמו לקהילה שאתם חיים בה באופן מסוים

16 הכר תודה לאלה שעובדים ותורמים לרווחת הכלל

17 היו מודעים היום למעשיכם. שימו לב למשמעות שלהם

18 שילחו פתק בכתב יד למישהו יקר

19 חישבו על מה גורם לכם לחוש בעלי ערך ובעלי מטרה

20 שתפו תמונות משלשה אירועים משמעותיים וראויים לציון בחייכם

21 הביטו בשמיים, זכרו אנחנו חלק ממשהו גדול יותר

22 מצאו דרך לתמוך בארגון חסד כלשהו

23 הזכרו בשלשה דברים שאתם גאים בהם

24 עשו מעשים שיש להם השפעה חיובית על הזולת היום

25 שאלו אנשים קרובים מה הם הדברים החשובים להם ולמה

26 הזכרו באירוע משמעותי בחייכם

27 שימו לב איזו השפעה יש למעשיכם על אחרים

28 עשו משהו מיוחד היום והזכרו בו לפני שאתם הולכים לישון

29 עשו משהו לתועלת עולם הטבע היום



30 מצאו אמרה מעוררת השראה וחלקו אותה עם אחרים

31 מצאו שלשה דרכים לשפר את העתיד

