

VASÁRNAP



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT



1 Tégy valami kedveset egy számodra fontos személy kedvéért!

2 Koncentrálj arra, hogy mit tehetsz meg és ne arra, amit nem!

3 Tégy egy lépést egy célod felé, bármilyen kicsi is legyen az!

4 Küldj egy barátodnak egy képet abból az időből, amikor ketten jól éreztétek magatokat!

5 Mondd el valakinek, hogy mennyire fontos neked és azt, hogy miért gondold így!

6 Keress olyan embereket, akik jól cselekednek és okokat, ami miatt boldog lehetsz!

7 Készíts listát azokról a dolgokról, amik a legfontosabbak a számodra és indokold meg a döntéseidet!

8 Leyer a Mai küldetésed az, hogy megsegíts másokat!

9 Milyen értékek fontosak neked? Találj rá módot, hogy gyakorlatban is ezek szerint tégy!

10 Légy hálás a kis dolgokért, még nehéz időkben is!

11 Nézz körbe és keress dolgokat, amik áhítattal és csodálattal töltenek el!

12 Hallgass meg egy számot és emlékezz arra, hogy mit jelent a számodra!

13 Nézz utána egy másik kultúra értékeinek és hagyományainak!

14 Menj ki és vedd észre, hogy milyen gyönyörű a természet!

15 Tégy valamit a helyi közösség fejlődéséért!

16 Fejezd ki a háládat azoknak, akik segítettek neked valaha!

17 A mai napot próbáld meg minél tartalmasabban tölteni!

18 Küldj egy kézzel írott levelet valakinek, aki számodra fontos!

19 Gondolkodj el azon, hogy mitől érzed magad értékesnek és céltudatosnak!

20 Ossz meg három képet olyan dolgokról, amik fontosak és emlékeztetnek a számodra!

21 Nézz fel az égre! Emlékezz, hogy mindannyian valami nagyobb részesei vagyunk!

22 Támogass egy jótékony ügyet, vagy szervezetet, ami számodra fontos!

23 Emlékezz vissza három tetedre, amire büszke vagy!

24 Hozz olyan döntéseket, amik pozitív hatással vannak másokra!

25 Kérdezz meg valakit, hogy mi számára a legértékesebb és miért!

26 Emlékezz vissza egy olyan eseményre, ami nagyon fontos volt a számodra!

27 Koncentrálj arra, hogy a tetteid milyen hatással vannak másokra!

28 Tégy valami különlegeset a nap folyamán és emlékezz rá vissza este!

29 Tégy ma valamit a természetért!

30 Ossz meg egy számodra inspiráló idézetet, amiből mások is erőt meríthetnek!

31 Találj három okot arra, hogy mért legyél segítőkész a jövőben!

