

SVĒTDIENA



PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA



1
Izdari kaut ko laipnu kādam, kas Tev rūp

2
Koncentrējies uz to, ko vari izdarīt, nevis nevari

3
Veic kaut nelielus soļus tuvāk kādam mērķim

4
Aizsūti draugam fotogrāfiju no laika, ko kopā izbaudījāt

5
Pasaki kādam, cik ļoti viņi Tev rūp un kādēļ!

6
Meklē cilvēkus, kas dara labu, un iemeslus, lai priecātos

7
Sastādi sarakstu ar lietām, kas Tev rūp un kādēļ!

8
Uzstādi sev labestības mērķi palīdzēt citiem šodien

9
Kādas vērtības ir Tev svarīgas? Atrodi veidus, kā tās šodien izmantot

10
Esi pateicīgs par mazajām lietām arī grūtos laikos

11
Meklē sev apkārt lietas, kas rada apbrīnu

12
Klausies savu mīļāko mūziku un atceries, ko tā Tev nozīmē

13
Uzzini par vērtībām un tradīcijām kādā citā kultūrā

14
Izej ārā un pamani dabas skaistumu

15
Izdari kaut ko vietējās kopienas labā

16
Izrādi savu pateicību cilvēkiem, kas palīdz padarīt pasauli labāku

17
Atrodi veidu, kā padarīt jēgpilnu to, ko šodien dari

18
Nosūti ar roku rakstītu vēstuli, kādam, kas Tev rūp

19
Pārdomā to, kas like Tev justies novērtētam un mērķtiecīgam

20
Dalies ar fotogrāfijām ar 3 lietām, kas Tev ir nozīmīgas vai atmiņā paliekošas

21
Paskaties debesīs. Atceries, ka mēs visi esam daļa no kaut kā lielāka.

22
Atrodi veidu, kā palīdzēt projektam, kas tev rūp

23
Atceries 3 lietas, ko esi paveicis un ar ko lepojies

24
Izdari izvēles, kam ir pozitīva ietekme uz citiem šodien

25
Pavaicā kādam citam, kas viņam rūp un kādēļ!

26
Atceries notikumu savā dzīvē, kas bija ļoti nozīmīgs

27
Koncentrējies uz to, kā Tavas darbības izmaina citus

28
Izdari kaut ko īpašu un atgriezies pie tā savā atmiņā šovakar

29
Šodien izdari kaut ko, lai parūpētos par dabu

30
Dalies ar citātu, kas Tevi iedvesmo, lai palīdzētu kādam citam

31
Atrodi 3 iemeslus, lai būtu cerīga/-s par nākotni

