

НЕДІЛЯ



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА



1
Зроби щось приємне для того, хто тобі справді дорогий

2
Зосередься на тому, що ти можеш зробити, а не на тому, чого не можеш зробити

3
Зроби крок до важливої мети, хоч і невеликої

4
Надішли своєму другу/подрузі фотографію, коли вам було весело разом

5
Нехай хтось дізнається, як багато він/вона для тебе означає і чому

6
Шукай дві речі – людей котрі чинять добро і причини радіти

7
Склади список того, що для тебе найважливіше і чому

8
Постав перед собою завдання допомогти іншим людям сьогодні

9
Які цінності важливі для тебе? Знайди як їх використати сьогодні

10
Будьте вдячний/на за дрібнички, навіть у важкі часи

11
Озернись навколо і знайди речі, які викликають приємні почуття

12
Послухай улюблений музичний твір і згадай, що він означає для тебе

13
Дізнайся про цінності чи традиції іншої культури

14
Вийди на вулицю та зверни увагу на красу навколишньої природи

15
Зроби щось корисне для місцевого співтовариства

16
Вислови свою подяку людям, які допомагають робити життя кращим

17
Знайди спосіб зробити те, що ти робиш сьогодні – значущим

18
Надішли письмового листа тому, хто тобі дорогий

19
Поміркуй про те, що змушує почуватися цінним/ною та цілеспрямованим/ною

20
Поділися фотографіями трьох речей, які ти вважаєш значущими або незабутніми

21
Подивися на небо. Пам'ятай, що ми є частиною чогось більшого

22
Знайди спосіб допомогти проекту чи благодійній організації, яка тобі небайдужа

23
Згадай три речі, які ти зробив/ла і якими ти пишаєшся

24
Зроби вибір, який позитивно вплине на інших сьогодні

25
Запитай в іншої людини, що для неї найважливіше і чому

26
Згадай подію у твоєму житті, яка була справді вагомою

27
Зосередься на тому, як твої дії змінюють життя інших людей на краще

28
Зроби щось особливе і повернися до цього в пам'яті сьогодні ввечері

29
Зроби сьогодні щось, щоб подбати про природу



30
Поділися надихаючою цитатою, щоб підтримати інших людей

31
Знайди три причини які допоможуть з надією дивитися в майбутнє

