

ПОНЕДЕЛЬНИК

К



ВТОРНИК



СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА ВОСКРЕСЕНЬЕ



6 Ищи вокруг себя причины для радости и людей, создающих добро

7 Составь список того, что важно для тебя, и почему

8 Поставь себе на сегодня задачу быть добрее и помогать другим

9 Какие принципы важны для тебя? Найди, как их применить сегодня

10 Поблагодари за малое, даже когда тяжело

11 Найди вокруг то, что вызывает в тебе восторг и восхищение

12 Послушай любимую музыку и вспомни, что она для тебя значит

13 Узнай о традициях другой культуры

14 Выберись из дома и обрати внимание на красоту в природе

15 Сделай что-то доброе для жителей твоего города, посёлка или квартала

16 Прояви благодарность к тем, кто делает жизнь лучше

17 Придумай, как сделать то, что ты делаешь сегодня, значимым

18 Отправь пару слов, написанных от руки, человеку, который тебе небезразличен

19 Подумай о том, что помогает тебе чувствовать свою нужность и ценность

20 Поделись фотографиями трёх вещей, которые значимы или памяты для тебя

21 Посмотри вверх на небо. Вспомни, что мы все – часть чего-то большего

22 Найди, как помочь важному для тебя проекту или благотворительной организации

23 Вспомни три выполненных дела, которыми ты гордишься

24 Сегодня принимай решения, которые положительно повлияют на других

25 Спроси кого-нибудь другого, что для них самое важное и почему

26 Вспомни действительно значимое событие в твоей жизни

27 Обрати внимание на то, как твои действия меняют жизнь других

28 Сделай что-нибудь особенное и вечером заново проживи это в памяти

29 Сегодня прояви заботу о природе

30 Поддержи других цитатой, которая тебя вдохновляет

31 Найди три причины смотреть в будущее с оптимизмом

