

MAANANTAI



TIISTAI



KESKIVIIKKO



TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

5 Ilmoita jollekin miten paljon hän merkitsee sinulle, ja miksi

6 Etsi hyvää tekeviä ihmisiä ja syitä olla iloinen

7 Kirjoita lista sinulle tärkeistä asioista ja miksi ne ovat tärkeitä

8 Aseta itsellesi missio auttaa ihmisiä tänään

9 Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä? Yritä toteuttaa niitä tänään

10 Ole kiitollinen pienistäkin asioista, vaikka sinulla olisikin vaikeaa

11 Löydä asioita ympärilläsi, jotka herättää sinussa ihmetystä ja ihastusta

12 Kuuntele lempikappaletta si ja muista mitä se sinulle merkitsee

13 Ota selvää toisen kulttuurin arvoista ja perinteistä

14 Mene ulos ja kiinnitä huiumota luonnon kauneuteen

15 Osallistu jollain tavalla yhteisöosi

16 Osoita kiitollisuutta heille, jotka auttavat parantamaan asioita

17 Mieti, miten tämän päivän askareesi voisivat olla merkityksellisiä

18 Lähetä käsinkirjoitettu viesti ihmiselle, josta välität

19 Mieti, mikä saa sinut tuntemaan arvostetuksi ja tarkoitukselliseksi

20 Jaa valokuvia kolmesta sinulle merkityksellisestä tai ikimuistoisesta asiasta

21 Katso taivaalle. Muista, että olemme kaikki osa jotain paljon suurempaa

22 Mieti miten voisit auttaa hyväntekeväisyttä joka on sinulle tärkeä

23 Muistele kolme tekemääsi asiaa, josta ole ylpeä

24 Tee valintoja tänään, joilla on positiivinen vaikutus muihin

25 Kysy joltain mikä on niille tärkeää ja miksi

26 Muistele tapahtumaa, joka on sinulle todella merkityksellinen

27 Keskity siihen, miten teoillasi voit vaikuttaa muihin

28 Tee jotain erikoista, ja muistele sitä illalla

29 Tänään tee jotain luonnon hyväksi

30 Jaa inspiroiva sitaatti, jolla kannustat muita

31 Etsi kolme syytä olla toiveikas tulevaisuudesta

