

ორშაბათი



სამშაბათი



ოთხშაბათი



ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა

5 გააგებინე ვინმეს თუ რამდენად მნიშვნელოვანი ადამიანია იგი შენთვის და აუხსენი თუ რატომ

6 ადამიანებში კარგი ეძებე და ეძებე მიზეზი იმისათვის რომ იყო კმაყოფილი

7 ჩამოწერე რა არის შენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და რატომ

8 დღეს მიზნად დაისახე რაიმე კეთილი საქმის გაკეთება სხვისთვის

9 რა ღირებულებებია შენთვის მნიშვნელოვანი? შეეცადე რომ ამ ღირებულებებით იხელმძღვანელო

10 მადლიერი იყავი, თუნდაც მცირედისთვის, მაშინაც კი როცა რთული პერიოდი გაქვს

11 მიმოიხედე და შენიშნე ის წვრილმანები რაც აღტაცებით და აღმაფრენით გავსებს

12 მოუსმინე საყვარელ მუსიკალურ ნაწარმოებს და გახსოვდეს თუ რას ნიშნავს ეს შენთვის

13 აღმოაჩინე რომელიმე სხვა კულტურის ფასეულობები და ტრადიციები

14 გადი გარეთ და აღმოაჩინე ბუნების სილამაზე

15 გააკეთე რამე რათა წვლილი შეიტანო შენი სამეგობროს ან სამეზობლოსათვის

16 მადლიერება გამოხატე იმ ადამიანებისადმი ვინც ცდილობს რომ დაგეხმაროს

17 მონახე გზა რათა გახადო ის რასაც დღეს აკეთებ უფრო ღირებული და შინაარსიანი

18 ხელით ნაწერი ბარათი გაუზიარე იმ ადამიანს ვინც ძვირფასია შენთვის

19 დაფიქრდი იმაზე თუ როდის გრძნობ თავს დაფასებულად და მიზანმიმართულად

20 გააზიარე სამი ფოტო რომელიც შენთვის მნიშვნელოვანია და დასამახსოვრებელი

21 ახედე ზეცას, გახსოვდეს რომ ჩვენ ყველანი რაღაც დიდის ნაწილი ვართ

22 მონაწილეობა მიიღე პროექტში ან დაეხმარე საქველმოქმედო ფონდს რომელიც შენთვის რაღაცას ნიშნავს

23 გაიხსენე სამი რამ რაც ცხოვრებაში გაგვიკეთებია და რითიც ამაყობ

24 დღეს ისეთი არჩევანი გააკეთე რომელიც დადებითად აისახება სხვებზე

25 დაინტერესდი, რა არის სხვისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და რატომ

26 გაიხსენე ცხოვრებისეული მოვლენა, რომელსაც განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს შენთვის

27 ყურადღება გაამახვილე იმაზე თუ რა დადებით გავლენას ახდენს შენი საქციელი სხვებზე

28 დღევანდელ დღეს რაიმე განსაკუთრებული გააკეთე და იფიქრე ამაზე ძილის წინ

29 დღეს რაიმე ისეთი გააკეთე რითიც შენს ზრუნვას გამოხატავ ბუნების მიმართ

30 გააზიარე ციტატა რომელიც შთაგონებით გავსებს, რათა სხვებსაც მისცე სტიმული

31 მონახე სამი მიზეზი რათა ოპტიმიზმი შეინარჩუნო უკეთესი მომავლისთვის

