

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

5 Πείτε σε κάποιον πόσα σημαίνει για εσάς και γιατί

6 Ψάξε για ανθρώπους που κάνουν καλό και ψάχνουν λόγους να είναι χαρούμενοι

7 Δημιούργησε μια λίστα για το τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς και γιατί

8 Ορίστε στον εαυτό σας μια αποστολή καλοσύνης για να βοηθήσετε τους άλλους σήμερα

9 Τι αξίες είναι σημαντικές για εσάς; Βρείτε τρόπους να τις χρησιμοποιήσετε σήμερα

10 Να είστε ευγνώμονες για τα μικρά πράγματα, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές

11 Κοιτάξτε γύρω σας για πράγματα που σας φέρνουν μια αίσθηση δέους και θαυμασμού

12 Ακούστε ένα αγαπημένο κομμάτι μουσικής και θυμηθείτε τι σημαίνει για εσάς

13 Μάθετε για τις αξίες ή τις παραδόσεις ενός άλλου πολιτισμού

14 Βγείτε έξω και παρατηρείστε την ομορφιά στη φύση

15 Κάντε κάτι που συνεισφέρει στην τοπική σας κοινότητα

16 Δείξτε την ευγνωμοσύνη σας στους ανθρώπους που βοηθούν να γίνουν τα πράγματα καλύτερα

17 Βρείτε έναν τρόπο για να κάνετε τη σημερινή μέρα με νόημα

18 Στείλτε ένα χειρόγραφο σημείωμα σε κάποιον που νοιάζεστε

19 Προβληματιστείτε Τι σας κάνει να αισθάνεστε πολύτιμοι και σκόπιμοι

20 Μοιραστείτε φωτογραφίες από 3 πράγματα που θεωρείτε σημαντικά ή αξέχαστα

21 Κοιτάξτε προς τον ουρανό. Θυμηθείτε ότι είμαστε όλοι μέρος κάτι μεγαλύτερου

22 Βρείτε έναν τρόπο για να βοηθήσετε ένα έργο ή μια φιλανθρωπική οργάνωση που σας ενδιαφέρει

23 Θυμηθείτε τρία πράγματα που έχετε κάνει για τα οποία είστε περήφανοι

24 Κάντε επιλογές που έχουν θετικό αντίκτυπο για τους άλλους σήμερα

25 Ρωτήστε κάποιον άλλο, τι έχει μεγαλύτερη σημασία για αυτόν και γιατί

26 Θυμηθείτε μια εκδήλωση στη ζωή σας που είχε πραγματικά νόημα

27 Εστιάστε πώς οι ενέργειές σας κάνουν διαφορά για άλλους

28 Κάντε κάτι ξεχωριστό και επανεξετάστε το στη μνήμη σας απόψε

29 Σήμερα κάνουμε κάτι για να φροντίσουμε τον φυσικό κόσμο

30 Μοιραστείτε ένα Απόσπασμα που βρίσκετε εμπνευσμένο για να δώσετε ώθηση στους άλλους

31 Βρείτε τρεις λόγους για να είστε αισιόδοξοι για το μέλλον

