

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



4 Изпрати на приятел снимка от момент, в който сте се забавлявали заедно

5 Кажй на някого колко много означава за теб и защо

6 Търси хора, които правят добро, и причини да бъдеш радостен

7 Направи списък с нещата, които са най-важни за теб, и защо

1 Направи нещо мило за някого, за когото наистина те е грижа

2 Фокусирай се върху това, което можеш, вместо върху това, което не можеш

3 Направи стъпка, колкото и да е малка, към важна за теб цел

11 Огледай се за неща, които ти носят усещане за възхищение и удивление

12 Послушай любимо парче и си спомни какво означава то за теб

13 Научи нещо за ценностите и обичаите на някоя друга култура

14 Излез навън и забележи красотата в природата

15 Направи нещо, с което да допринесеш към своята общност

16 Покажи благодарност към хората, които помагат нещата да стават по-добри

17 Намери начин да осмислиш това, което правиш днес

18 Напиши на ръка бележка и я изпрати или остави на някого, за когото те е грижа

19 Замисли се върху това, което те кара да се чувстваш оценен и полезен

20 Сподели снимки на 3 неща, които намиращ за значими и запомнящи се

21 Погледни към небето. Спомни си, че сме част от нещо много по-голямо

22 Намери начин да помогнеш на кауза или проект, които са ти важни

23 Припомни си 3 неща, които си направил и с които се гордееш

24 Днес направи избори, които да повлияят положително върху другите

25 Попитай някого какво е най-ценното за тях и защо

26 Спомни си някакво наистина значимо събитие в своя живот

27 Фокусирай се върху това как твоите действия правят разлика в живота на другите

28 Направи нещо специално и си го припомни тази вечер

29 Днес направи нещо, за да се погрижиш за природата

30 Сподели вдъхновяващ за теб цитат, за да приповдигнеш хората наоколо

31 Намери 3 причини да гледаш с надежда към бъдещето

