

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

4 Pošli svému kamarádovi fotku z doby, kdy jste se společně bavili

5 Dej někomu najevo, co pro tebe znamená a proč

6 Hledej kolem sebe dobré skutky a důvody k úsměvu

7 Udělej si seznam toho, co je pro tebe nejdůležitější a proč

8 Dej si dnes misi laskavosti a pomoz někomu

9 Jaké hodnoty jsou pro tebe důležité? Najdi způsob, jak je dnes využít

10 Buď vděčný za maličkosti, a to i v těžkých chvílích

11 Všiměj si věcí, které v tobě vzbuzují úžas a obdiv

12 Poslechni si svou oblíbenou hudbu a vzpomeň si, co pro tebe znamená

13 Zjisti si něco o hodnotách nebo tradicích jiné kultury

14 Jdi ven a všiměj si krásy přírody

15 Udělej něco, čím přispěješ místní komunitě

16 Projev vděčnost lidem, kteří pomáhají věci zlepšovat

17 Najdi v tom, co dnes děláš, skutečný smysl

18 Dej nebo pošli ručně psaný vzkaz někomu, na kom ti záleží

19 Zamysli se nad tím, co ti dává pocit hodnoty a smysluplnosti

20 Sdílej fotky 3 věcí, které jsou pro tebe smysluplné nebo nezapomenutelné

21 Podívej se na oblohu. Pamatuj, že jsme všichni součástí něčeho většího

22 Najdi způsob, jak podpořit projekt nebo charitu, na které ti záleží

23 Vybav si tři své úspěchy, na které jsi pyšný

24 Udělej dnes rozhodnutí, které bude mít pozitivní dopad na druhé lidi

25 Zeptej se lidí kolem sebe, co je pro ně nejdůležitější a proč

26 Vzpomeň si na událost ve svém životě, která byla opravdu významná

27 Zaměř se na to, jak tvoje činy mění život druhých

28 Udělej něco výjimečného a večer si to znovu připomeň

29 Udělej něco, čím podpoříš přírodu kolem sebe

30 Sdílej citát, který tě inspiruje, a povzbud' tím ostatní

31 Najdi tři důvody, proč doufat v budoucnost

