

## ΔΕΥΤΕΡΑ



## ΤΡΙΤΗ



## ΤΕΤΑΡΤΗ



## ΠΕΜΠΤΗ



## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

## ΣΑΒΒΑΤΟ

## ΚΥΡΙΑΚΗ

4 Στείλτε σε ένα φίλο σας μια φωτογραφία από μια εποχή που απολαύσατε μαζί

5 Πείτε σε κάποιον τι σημαίνει για εσάς και γιατί

6 Ψάξτε για ανθρώπους που κάνουν το καλό και για λόγους να είστε χαρούμενοι

7 Κάντε μια λίστα με αυτά που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς και γιατί

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

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

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

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

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

13 Μάθετε για τις αξίες ή τις παραδόσεις ενός άλλου πολιτισμού

14 Βγείτε έξω και παρατηρήστε την ομορφιά στη φύση

15 Κάντε κάτι να συνεισφέρετε στην τοπική σας κοινότητα

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

17 Βρες έναν τρόπο να κάνεις αυτό που κάνεις να έχει ουσία και νόημα

18 Στείλτε ένα χειρόγραφο σημείωμα σε κάποιον που νοιάζεστε

19 Σκεφτείτε τι σας κάνει να νιώθετε ότι σας εκτιμούν και έχετε σκοπό

20 Μοιραστείτε φωτογραφίες από 3 πράγματα που θεωρείτε σημαντικά ή αξιομνημόνευτα

21 Κοιτάξτε ψηλά στον ουρανό. Θυμηθείτε το είμαστε όλοι μέρος από κάτι μεγαλύτερο

22 Βρες έναν τρόπο για να βοηθήσεις ένα έργο ή μια φιλανθρωπική οργάνωση που σε ενδιαφέρει

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

24 Πάρε αποφάσεις που έχουν θετικό αντίκτυπο για τους άλλους σήμερα

25 Ρωτήστε κάποιον άλλο τι έχει μεγαλύτερη σημασία για αυτούς και γιατί

26 Θυμήσου ένα γεγονός στη ζωή σου που είχε πραγματικά νόημα

27 Επικεντρωθείτε στο πώς κάνουν διαφορά στους άλλους οι ενέργειές σας

28 Κάντε κάτι ξεχωριστό και ξαναφέρετε το στη μνήμη σας απόψε

29 Σήμερα κάντε κάτι για να φροντίσετε 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

