

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

4 Küldj képet egy barátodnak abból az időből, amikor jól éreztétek magatokat együtt!

5 Modd el valakinek, mennyire fontos ő neked és miért!

6 Keresd azokat, akik jót cselekszenek, és azokat a dolgokat, amelyek öröme adnak okot.

7 Készíts listát a dolgokról, amik igazán számítanak és írd le azt is, miért!

8 Legyen a mai napod küldetése: tegyél valami kedveset másokért!

9 Milyen értékek fontosak neked? Találd meg a módját, hogy ma ezek szerint élj!

10 Légy hálás az apró dolgokért, még a nehéz időkben is!

11 Nézz körül, és vedd észre azokat a dolgokat, amelyek ámulattal töltenek el!

12 Hallgasd meg a kedvenc zenéd és gondold végig, mit jelent neked!

13 Fedezd fel egy másik kultúra értékeit és hagyományait!

14 Menj ki és figyelj meg a természet szépségeit!

15 Tégy valamit, amivel gyarapítod a közösséged!

16 Mutass hálát azok felé, akik próbálják jobbat tenni a dolgokat!

17 Találd meg a módját, hogy a mai tetteidnek értelme legyen!

18 Küldj egy kézzel írt üzenetet valakinek, aki számít neked!

19 Gondold át, mi ad számodra értéket és céltudatot.

20 Ossz meg három képet, ami sokat jelent számodra, vagy emlékezetes!

21 Nézz az égre és gondoldj arra, mind valami nagyobb dolog részei vagyunk!

22 Találd meg a módját, hogy segíthess egy számodra fontos ügyet!

23 Idézz fel három dolgot, amire büszke vagy!

24 Hozz olyan döntéseket ma, melyek másokra is pozitívan hatnak!

25 Kérdezd meg valakitől, mi a legfontosabb számára, és miért!

26 Idézz fel egy olyan eseményt az életedből, ami igazán sokat jelentett neked!

27 Fókuszálj arra, hogy a tetteid milyen változást hoznak mások számára!

28 Tegyél ma valami különlegeset, és este gondold vissza rá!

29 Tegyél ma valamit az élővilágért!

30 Ossz meg egy számodra inspiráló idézetet, hogy másoknak is erőt adj!

31 Keresz három dolgot, ami reményt ad!

