

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



1 Bu ay yapmak istediğin yeni şeylerin listesini oluştur

2 Zor bir duruma farklı bir tutumla cevap ver

3 Dışarı çık ve doğadaki değişimi gözlemler

4 Yeni bir kursa, aktiviteye veya online bir topluluğa katıl

5 Rutinini değiştir ve nasıl hissettiğini izle

6 Fiziksel olarak aktif olmanın yeni bir yolunu dene

7 Yaratıcı ol: yaz, çiz, resmet, yemek pişir, yap veya ilham ver

8 Bu hafta denemek istediğin yeni bir aktivite planla

9 Bir şeyi yapamayacağını hissettiğinde, "henüz" kelimesini ekle

10 Meraklı ol. Yeni veya ilham verici bir konuda bir şeyler öğren

11 Farklı bir güzergâh kullan ve yolda gördüklerini fark et

12 Önemseydiğin biri ile ilgili yeni bir şeyi keşfet

13 Açık havada eğlenceli bir şeyler yap - yürür, koş, keşfet, rahatla

14 Önemseydiğin bir davayı desteklemek için yeni bir yol bul

15 "Evet, ve 'peki ya ...'" diye düşünerek yeni fikirler geliştir

16 Hayata bir başkasının gözünden bak ve onun perspektifini fark et

17 Kendinle ilgilenmenin yeni bir yolunu bul ve kendine karşı nazik ol

18 Farklı bir kuşaktan biriyle iletişim kur

19 Perspektifini genişlet: Farklı bir gazete, dergi, web sitesi oku

20 Daha önce kullanmadığın bir tarif veya malzeme ile bir yemek yap

21 Bir arkadaşından yeni bir beceri öğren veya ona yeni bir beceri öğret

22 Birine onu takdir ettiğini söylemenin yeni bir yolunu bul

23 Sevdiğin bir aktiviteyi düzenli yapmak için bir zaman belirle

24 Bir arkadaşına yakın zamanda öğrendiğin faydalı bir şeyden bahset

25 Güçlü bir yanını yeni ve yaratıcı bir şekilde kullan

26 Normalden farklı bir radyo kanalı dinle, TV kanalı izle

27 Hobisi ile ilgilenen bir arkadaşına katıl ve neden bunu sevdiğini bul

28 Sanatçı ruhunu keşfet. Kendi tebrik kartlarını tasarla

29 Bugün yeni bir müziğin tadını çıkar. Çal, söyle, dans et veya dinle

30 Zor zamanlarda bile umutlu olmak için nedenler bul

