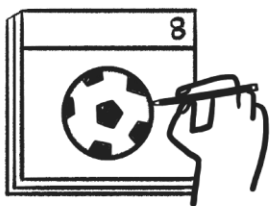


ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Δημιούργησε μια λίστα νέων πραγμάτων που θέλεις να κάνεις αυτόν τον μήνα

2 Ανταποκρίσου σε μια δύσκολη κατάσταση με διαφορετικό τρόπο

3 Βγείτε έξω και παρατηρήστε τις αλλαγές στη φύση γύρω σας

4 Εγγραφείτε να συμμετάσχετε σε ένα νέο μάθημα, δραστηριότητα ή διαδικτυακή κοινότητα

5 Αλλάξτε την κανονική σας ρουτίνα σήμερα και παρατηρήστε πώς νιώθετε

6 Δοκιμάστε ένα νέο τρόπο σωματικής δραστηριότητας

7 Δημιουργήστε. Μαγειρέψτε, σχεδιάστε, γράψτε, ζωγραφίστε, φτιάξτε κάτι

8 Σχεδιάστε μια νέα δραστηριότητα ή ιδέα που θέλετε να δοκιμάσετε αυτή την εβδομάδα

9 Όταν νιώσατε ότι δεν μπορείτε να κάνετε κάτι, προσθέστε τη λέξη "ακόμα"

10 Να είστε περιέργοι. Μάθετε για ένα νέο θέμα ή μια εμπνευσμένη ιδέα

11 Επιλέξτε μια διαφορετική διαδρομή και δείτε τι παρατηρείτε στο δρόμο

12 Μάθετε κάτι καινούριο για κάποιον που σας ενδιαφέρει

13 Κάντε κάτι παιχνιδιάρικο σε εξω: περπατήστε, τρέξτε, εξερευνήστε, χαλαρώστε

14 Βρείτε ένα νέο τρόπος για να βοηθήσετε ή να υποστηρίξετε έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει

15 Αξιοποιήστε νέες ιδέες σκεπτόμενοι «Ναι, και τι θα γινόταν αν...»

16 Κοίταξε τη ζωή μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου και δεξ την προοπτική του

17 Δοκιμάστε έναν νέο τρόπο να εξασκηθείτε στην αυτο-φροντίδα και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

18 Συνδέσου με κάποιον από διαφορετική γενιά

19 Διευρύνετε την προοπτική σας: διαβάστε μια διαφορετική εφημερίδα, περιοδικό ή ιστότοπο

20 Φτιάξτε ένα γεύμα χρησιμοποιώντας μια συνταγή ή ένα συστατικό που δεν έχετε δοκιμάσει ξανά

21 Μάθετε μια νέα δεξιότητα από έναν φίλο ή μοιραστείτε μία από τις δικές σας μαζί του

22 Βρείτε ένα καινούριο τρόπος για να πείτε σε κάποιον ότι τον εκτιμάτε

23 Δημιουργείστε ώρα για να κάνετε μια δραστηριότητα που αγαπάτε

24 Μοιραστείτε με έναν φίλο κάτι χρήσιμο που μάθατε πρόσφατα

25 Χρησιμοποιήστε ένα δυνατό σας σημείων με ένα καινούριο ή δημιουργικό τρόπο

26 Δοκιμάστε έναν διαφορετικό ραδιοφωνικό σταθμό ή νέα τηλεοπτική εκπομπή

27 Πήγαινε με ένα φίλο που κάνει το χόμπι του και μάθετε γιατί το αγαπά

28 Ανακαλύπτω την καλλιτεχνική σας πλευρά. Σχεδιάστε μια ευχετήρια κάρτα

29 Απολαύστε καινούρια μουσική σήμερα. Παίξτε, τραγουδήστε, χορέψτε ή ακούστε

30 Αναζητήστε λόγους για να είστε αισιόδοξοι, ακόμη και σε δύσκολους καιρούς

