



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



4 Запиши се на нов курс, заеми се с нова дейност или се присъедини към нова онлайн общност

5 Промени обичайната рутина в деня си днес и забележи как ще се почувстваш

6 Изпробвай нов начин да си физически активен

7 Бъди креативен. Готви, рисувай, пиши, боядисвай, създавай или вдъхновявай

1 Направи списък с нови неща, които искаш да направиш през този месец

2 Посрещни трудна ситуация по различен за теб начин

3 Излез навън и наблюдавай промените в природата около теб

11 Избери нов маршрут и виж какво ще забележиш, изминавайки го

12 Научи нещо ново за някого, за когото те грижа

13 Направи нещо приятно – поразходи се, потичай, изследвай, релаксирай

14 Намери нов начин да помогнеш или да подкрепиш кауза, която е важна за теб

8 Планирай нова дейност или идея, която искаш да изпробваш тази седмица

9 Когато чувстваш, че не можеш да направиш нещо, добави едно “все още”

10 Бъди любопитен. Научи нещо за нова тема или вдъхновяваща идея

15 Развивай нови идеи като мислиш “Да, но какво ако...”

16 Погледни на живота през очите на някого другого и виж тяхната перспектива

17 Пробвай да се погрижиш за себе си по нов начин и бъди добър със себе си

18 Свържи се с някой от друго поколение

19 Разшири кръгозора си: прочети различен вестник, списание или сайт

20 Сготви ястие, използвайки рецепта или съставка, която никога преди не си използвал

21 Научи ново умение/идея от приятел или сподели едно от своите с него

22 Намери нов начин да кажеш на някого, че го оценяваш

23 Отделай редовно време да се занимаваш дейност, която обичаш

24 Сподели с приятел нещо полезно, което си научил в последно време

25 Използвай една от силните си страни по нов или креативен начин

26 Пробвай различна радио или ново телевизионно шоу

27 Присъедини се към приятел, докато се занимава с хобито си, и научи защо му е любимо

28 Открий артистичната си страна. Създай поздравителна картичка за приятел

29 Наслади се на нова музика днес. Свири, пей, танцувай или послушай

30 Търси нови причини да си обнадяен дори и времената да са трудни

