

## PONIEDZIAŁEK



4 Zapisz się na nowy kurs, zajęcia lub dołącz do społeczności internetowej

11 Wybierz inną trasę i sprawdź, co zauważysz po drodze

18 Nawiąż kontakt z kimś z innego pokolenia

25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub kreatywny sposób

## WTOREK



5 Zmień swoją codzienną rutynę i sprawdź, jak się z tym czujesz

12 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim Ci zależy

19 Poszerz swoją perspektywę: przeczytaj inną gazetę, magazyn lub stronę internetową

26 Posłuchaj innej stacji radiowej lub obejrzyj nowy program telewizyjny

## ŚRODA



6 Wypróbuj nowy sposób na aktywność fizyczną

13 Zrób coś radosnego na świeżym powietrzu - spaceruj, biegaj, zwiedzaj, odpoczywaj

20 Przygotuj posiłek z przepisu lub składnika, którego jeszcze nie próbowałeś\_aś

27 Dołącz do znajomej osoby, która zajmuje się swoim hobby i dowiedz się dlaczego to tak kocha

## CZWARTEK

7 Bądź kreatywny\_a. Gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj

14 Znajdź nowy sposób na pomoc lub wsparcie inicjatywy, na której Ci zależy

21 Naucz się nowej umiejętności od przyjaciela lub podziel się z nim swoją

28 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj sympatyczną kartkę z życzeniami

## PIĄTEK

1 Przygotuj listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu

8 Zaplanuj nową aktywność lub pomysł, który chcesz wypróbować w tym tygodniu

15 Rozwijaj nowe pomysły myśląc "Tak i co jeśli..."

22 Znajdź nowy sposób, by powiedzieć komuś, że go doceniasz

29 Ciesz się nową muzyką. Graj, śpiewaj, tańcz lub słuchaj

## SOBOTA

2 Zareaguj na trudną sytuację inaczej niż zawsze

9 Kiedy czujesz, że nie możesz czegoś zrobić, dodaj słowo "jeszcze"

16 Spójrz na życie oczami kogoś innego i zobacz jego perspektywę

23 Wyznacz sobie stały czas na zajęcia, które uwielbiasz

30 Szukaj nowych powodów, by mieć nadzieję, nawet w trudnych czasach

## NIEDZIELA

3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany otaczającej Cię przyrody

10 Zaciekaw się. Dowiedz się więcej o nowym zagadnieniu lub inspirującej idei

17 Zadbaj o siebie w nowy sposób i bądź dla siebie miły\_a

24 Podziel się z zaprzyjaźnioną osobą czymś, czego się ostatnio nauczyłeś\_aś

