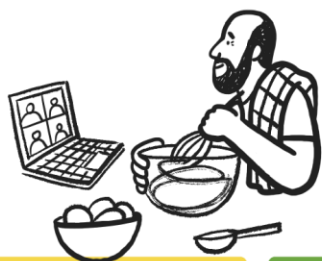


LUNI



4 **Înscrieți-vă la ceva nou: un curs, o activitate sau o comunitate online**

MARȚI



5 **Modificați-vă rutina astăzi și observați cum vă simțiți**

MIERCURI



6 **Încercați un mod nou de a fi activi fizic**

JOI

7 **Fiți creativi. Gătiți, desenați, scrieți, pictați, creați sau inspirați**

VINERI

1 **Faceți o listă de lucruri noi pe care vrei să le faceți luna aceasta**

SÂMBĂȚĂ

2 **Răspundeți unei situații dificile într-un mod diferit**

DUMINICĂ

3 **Leșiți și observați modificările din natură**

10 **Fiți curioși. Descoperiți un subiect nou sau o idee inspirațională**

11 **Alegeți un nou traseu și observați ceea ce remarcăți**

12 **Aflați ceva nou despre cineva la care țineți**

13 **Faceți ceva jucăuș în aer liber - mergeți, alergați, explorați, relaxați-vă**

14 **Găsiți un nou mod de a ajuta sau de a sprijini o cauză care vă interesează**

15 **Construiți pe idei noi gândindu-vă: "Da, și dacă..."**

16 **Priviți viața prin ochii unei alte persoane și vedeți-i perspectiva**

17 **Încercați un nou mod de a practica îngrijirea de sine și fiți buni cu voi înșivă**

18 **Conectați-vă cu cineva dintr-o altă generație**

19 **Lărgiți-vă perspectiva, citiți ceva nou: un ziar, o revistă sau un site**

20 **Încercați o rețetă nouă sau un ingredient nou**

21 **Învățați o abilitate nouă de la un prieten sau împărtășiți-i o abilitate pe care o aveți**

22 **Găsiți o nouă modalitate de a spune unei persoane că o apreciați**

23 **Dedicați timp precis unei activități care vă place**

24 **Împărtășiți cu un prieten ceva util ce ați învățat recent**

25 **Folosiți unul din punctele voastre forte într-un mod nou sau creativ**

26 **Încercați un nou post de radio sau o nouă emisiune TV**

27 **Alăturați-vă unui prieten practicând un hobby și aflați motivul pentru care îl place**

28 **Descoperiți-vă latura artistică. Creați o felicitare cu un mesaj de prietenie.**

29 **Bucurați-vă de o muzică nouă. Jucăți, cântați, dansați sau ascultați.**

30 **Căutați noi motive pentru a fi plini de speranță, chiar și în vremuri grele**

