

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

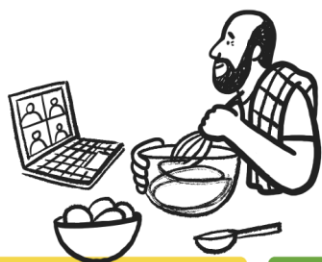
СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



4 **Запишись на новый курс, занятие или онлайн-сообщество**

5 **Измени свой обычный распорядок и отметь свои ощущения**

6 **Попробуй новый способ физической активности**

7 **Твори! Приготовь, нарисуй, напиши, сделай или вдохнови**

8 **Запланируй, что ты хочешь попробовать на этой неделе**

9 **Когда что-то не получается, добавь слово «пока»**

10 **Узнай чуть больше о новой теме или идее**

11 **Выбери новый маршрут и посмотри вокруг**

12 **Узнай что-то новое о важном для тебя человеке**

13 **Подурачься на воздухе – пешком, бегом, как хочешь**

14 **Найди новый способ поддержать важное для тебя дело**

15 **Развивай новые идеи дальше, думая «Так, а что если...»**

16 **Взгляни на жизнь глазами другого, с его точки зрения**

17 **Позаботься о себе по-новому. Прояви к себе доброту**

18 **Поговори с кем-нибудь из другого поколения**

19 **Расширь рамки: почитай другой журнал, блог или сайт**

20 **Приготовь еду по новому рецепту или добавь новый ингредиент**

21 **Научись новому у друга или научи друга чему-то, что умеешь ты**

22 **Найди новый способ сказать кому-то что-то доброе**

23 **Выдели регулярное время на любимое занятие**

24 **Поделись с другом новой и полезной информацией**

25 **Примени одну из своих сильных сторон по-новому**

26 **Послушай новую радиостанцию или посмотри что-то новое по телевизору**

27 **Попробуй хобби друга вместе с ним**

28 **Открой в себе дизайнера. Создай весёлую поздравительную открытку**

29 **Открой для себя новую музыку: сыграй, спой, станцуй или послушай**

30 **Поищи новые причины для оптимизма в трудное время**

