



ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
 3 გადი გარეთ და დააკვირდი ცვლილებებს ბუნებაში შენს გარშემო	 4 დარეგისტრირდი ახალი კურსებზე, ან შეუერთდი რომელიმე ონლაინ წრეს	 5 შეიტანე ცვლილება შენს ჩვეულ რუტინაში დღეს და დააკვირდი, როგორ იგრძნობ თავს	 6 სცადე ფიზიკური აქტივობის ახალი გზა	 7 გამოიჩინე კრეატიულობა: იმზარეულე, დახატე, დაწერე, შექმენი რამე, ან უბრალოდ იყავი შთააგონებული	1 შეადგინე იმ ახალი რამეების სია, რისი გაკეთებაც ამ თვეში გსურს	2 სცადე რთულ სიტუაციას ახლებურად გაუმკლავდე
10 გამოიჩინე ცნობისმოყვარეობა. გაიგე მეტი ახალი თემის ან შთამაგონებელი იდეის შესახებ	11 აირჩიე სხვა მარშრუტი და ნახე, რას შეამჩნევ გზაში	12 გაიგე რაიმე ახალი შენთვის ძვირფასი ადამიანის შესახებ	13 გააკეთე რაიმე სახალისოს გარეთ - იარე, ირბინე, შეიმეცნე ან უბრალოდ დაისვენე	14 იპოვე ახალი გზა, რათა დაეხმარო ან მხარი დაუჭირო შენთვის მნიშვნელოვან საქმეს	15 კვებე ახალი იდეები ფიქრებით „კი, მე ეს გამომივა!“ და „რა მოხდება, თუ...“	16 შეხედე ცხოვრებას სხვისი თვალით და მათი პერსპექტივით
17 სცადე თვით-მოვლის ახალი გზა და იყავი კეთილი საკუთარი თავის მიმართ	18 დაამყარე კონტაქტი სხვა თაობის ადამიანთან	19 გააფართოვე შენი თვალსაწიერი: წაიკითხე განსხვავებული ჟურნალ-გაზეთი, ან ბლოგი	20 გააკეთე კერძი ისეთი რეცეპტით ან ინგრედიენტით, რომელიც არ ადრე გიცდია	21 ისწავლე რაიმე ახალი უნარი მეგობრისგან ან გაუზიარე მას ერთ-ერთი შენი	22 იპოვე ახალი გზა იმის სათქმელად, რომ ადამიანს აფასებ	23 რეგულარულად გამოყავი დრო იმისათვის რომ საყვარელი საქმიანობით დაკავდე
24 გაუზიარე მეგობარს, რაიმე სასარგებლო, რაც ცოტა ხნის წინ ისწავლე	25 გამოიყენე ერთ-ერთი შენი ძლიერი მხარეებიდან, ახალი ან შემოქმედებითი გზის გასაკავად	26 სცადე სხვა რადიოსადგური ან ახალი სატელევიზიო შოუ	27 შეუერთდი მეგობარს რომელიც ჰობით არის დაკავებული და გაარკვე, რატომ უყვარს მას ეს	28 აღმოაჩინე შენი მხატვრული მხარე: შექმენი მეგობრული მისალოცი ბარათი	29 ისიამოვნე ახალი მუსიკით დღეს. დაუკარი, იმღერე, იცეკვე ან მოუსმინე	30 მოძებნე ახალი მიზეზი იმისათვის რომ დარჩე იმედიანად, ყველაზე რთულ დროსაც კი

