

ΔΕΥΤΕΡΑ



3 Βγείτε έξω και παρατηρήστε τις αλλαγές στη φύση γύρω σας

ΤΡΙΤΗ



4 Εγγραφείτε για να γίνετε μέλος ένα νέο μάθημα, δραστηριότητα ή διαδικτυακή κοινότητα

ΤΕΤΑΡΤΗ



5 Αλλάξτε την κανονική σας ρουτίνα σήμερα και παρατηρήστε πώς νιώθετε

ΠΕΜΠΤΗ



6 Δοκιμάστε ένα νέος τρόπο σωματικής δραστηριότητας

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



7 Γίνετε δημιουργικοί. Μαγειρέψτε, ζωγραφίστε, γράψτε, ζωγραφίστε, φτιάξτε

ΣΑΒΒΑΤΟ

1 Κάντε μια λίστα νέων πραγμάτων που θέλετε να κάνετε αυτόν τον μήνα

ΚΥΡΙΑΚΗ

2 Ανταποκριθείτε σε μια δύσκολη κατάσταση με διαφορετικό τρόπο

10 Να είστε περίεργοι. Μάθετε για ένα νέο θέμα ή μια εμπνευσμένη ιδέα

11 Επιλέξτε μια διαφορετική διαδρομή και δείτε τι παρατηρείτε στη διαδρομή

12 Μάθετε κάτι νέο για κάποιον που σας ενδιαφέρει

13 Κάντε κάτι παιχνιδιάρικο σε εξωτερικούς χώρους - περπατήστε, τρέξτε, εξερευνήστε, χαλαρώστε

14 Βρείτε ένα νέο τρόπο να βοηθήσετε ή να υποστηρίξετε έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει

15 Χτίστε πάνω σε νέες ιδέες σκεπτόμενοι «Ναι, και τι θα γινόταν αν...»

16 Κοίταξε στο τη ζωή μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου και δείτε την προοπτική του

17 Δοκιμάστε έναν νέο τρόπο να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

18 Συνδεθείτε με κάποιον από διαφορετική γενιά

19 Διευρύνετε την προοπτική σας: διαβάστε μια διαφορετική εφημερίδα, περιοδικό ή ιστότοπο

20 Κάντε ένα γεύμα με μια συνταγή ή ένα συστατικό που δεν έχετε ξαναδοκιμάσει στο παρελθόν

21 Μάθετε μια νέα δεξιότητα από έναν φίλο ή μοιραστείτε μια από τις δικές σας μαζί του

22 Βρείτε ένα νέο τρόπο για να πείτε σε κάποιον ότι τον εκτιμάτε

23 Προγραμματίστε μια ώρα για να ακολουθήσετε μια δραστηριότητα που αγαπάτε

24 Μοιραστείτε με ένας φίλος κάτι χρήσιμο που μάθατε πρόσφατα

25 Χρησιμοποιήστε ένα από τα δυνατά σας σημεία με έναν νέο ή δημιουργικό τρόπο

26 Δοκιμάστε έναν διαφορετικό ραδιοφωνικό σταθμό ή μια νέα τηλεοπτική εκπομπή

27 Εγγραφείτε σε ένα χόμπι φίλων σας και μάθετε γιατί το αγαπούν

28 Ανακαλύψτε την καλλιτεχνική σας πλευρά. Σχεδιάστε μια φιλική ευχετήρια κάρτα

29 Απολαύστε νέα μουσική σήμερα. Παίξτε, τραγουδήστε, χορέψτε ή ακούστε

30 Ψάξτε για νέο λόγο για να είστε αισιόδοξοι, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές

