

HÉTFŐ



3 Menj ki a szabadba, és figyeld meg a természet változásait magad körül!

KEDD



4 Jelentkezz egy új kurzusra, tevékenységre vagy online közösségbe!

SZERDA



5 Változtasd meg a megszokott napi rutinodat, és figyeld meg, hogyan hat rád!

CSÜTÖRTÖK



6 Próbálj ki egy új mozgásformát!

PÉNTEK



7 Légy kreatív: főzz, rajzolj, írf, fess, alkoss vagy inspirálj másokat!

SZOMBAT

1 Készíts listát azokról az új dolgokról, amiket ebben a hónapban szeretnél kipróbálni!

VASÁRNAP

2 Reagálj egy nehéz helyzetre másképp, mint szoktál!

10 Légy kíváncsi: tanulj valami új témáról vagy inspiráló ötletről!

11 Válassz egy másik útvonalat, és figyeld meg, mit veszel észre útközben!

12 Tudj meg valami újat valakiről, aki fontos számodra!

13 Csinálj valami játékosat a szabadban – sétálj, fuss, fedezz fel vagy pihenj!

14 Találj egy új módot, hogy segíts vagy támogass egy számodra fontos ügyet!

15 Építs új ötletekre azzal, hogy így gondolkodsz: „Igen, és mi lenne, ha...?”!

16 Próbáld meg az életet valaki más szemszögéből nézni!

17 Próbálj ki egy új módot az öngondoskodásra, és légy kedves magadhoz!

18 Kapcsolódj valakihez, aki más generációból származik!

19 Tágítsd a látókörödet: olvasd egy másik újságot, magazint vagy weboldalt!

20 Készíts egy ételt olyan receptből vagy hozzávalóból, amit még nem próbáltál!

21 Tanulj egy új készséget egy barátodtól, vagy tanítsd meg neki a sajátodat!

22 Találj egy új módot, hogy kifejezd a megbecsülésedet valaki felé!

23 Szánj rendszeres időt egy olyan tevékenységre, amit szeretsz!

24 Oszd meg egy barátoddal valami hasznos dolgot, amit nemrég tanultál!

25 Használd valamelyik erősségedet új vagy kreatív módon!

26 Próbálj ki egy másik rádióadót vagy egy új tévéműsört!

27 Próbáld ki egy barátod hobbiját és tudakold meg tőle, miért szereti!

28 Fedezd fel a művészi énedet – készíts egy kedves üdvözlőkártyát!

29 Hallgass új zenét ma: játssz, énekelj, táncolj vagy csak hallgass!

30 Keress új okokat a reményre – még a nehéz időkben is!

