

PONIEDZIAŁEK



3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany otaczającej Cię przyrodzie

WTOREK



4 Zapisz się na nowy kurs, zajęcia lub dołącz do społeczności online

ŚRODA



5 Zmień dziś swój codzienny rytm i zwróć uwagę, jak się z tym czujesz

CZWARTEK



6 Wypróbuj nowy sposób na aktywność fizyczną

PIĄTEK



7 Bądź twórczy – gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj

SOBOTA

1 Zrób listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu

NIEDZIELA

2 Zareaguj na trudną sytuację inaczej niż zawsze

10 Bądź ciekawy świata. Dowiedz się czegoś o nowym temacie lub inspirującej idei

11 Wybierz inną trasę i sprawdź, co nowego zauważysz po drodze

12 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim ci zależy

13 Zrób coś radosnego na świeżym powietrzu – spaceruj, biegaj, odkrywaj, odpoczywaj

14 Znajdź nowy sposób, by pomóc lub wesprzeć ważną dla ciebie sprawę

15 Rozwijaj nowe pomysły, myśląc: „Tak, a co jeśli...?”

16 Spójrz na życie oczami innej osoby i poznaj jej perspektywę

17 Wypróbuj nowy sposób dbania o siebie i bądź dla siebie życzliwy

18 Nawiąż kontakt z kimś z innego pokolenia

19 Poszerz swoje horyzonty – poczytaj inny serwis codzienny, magazyn lub stronę internetową

20 Ugotuj posiłek, używając przepisu lub składnika, którego wcześniej nie próbowałeś

21 Naucz się nowej umiejętności od przyjaciela lub podziel się swoją z nim

22 Znajdź nowy sposób, by okazać komuś wdzięczność

23 Wyznacz sobie stały czas na zajęcie, które kochasz

24 Podziel się z przyjacielem czymś pomocnym, czego ostatnio się nauczyłeś

25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub twórczy sposób

26 Włącz inną stację radiową lub obejrzyj nowy program telewizyjny

27 Dołącz do przyjaciela w jego hobby i dowiedz się, dlaczego tak to lubi

28 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj sympatyczną kartkę z życzeniami

29 Ciesz się dziś nową muzyką – graj, śpiewaj, tańcz lub po prostu słuchaj

30 Szukaj nowych powodów, by mieć nadzieję, nawet w trudnych chwilach

