

LUNI



3

ieșiți afară și observați schimbările din natură

MARȚI



4

Înscrieți-vă la un nou curs, activitate sau comunitate online

MIERCURI



5

Schimbați-vă rutina astăzi și observați cum vă simțiți

JOI



6

Încercați un nou mod de a fi activi fizic

VINERI



7

Fiți creativi. gătiți, desenați, scrieți, pictați, confectionați sau inspirați pe cei din jur

SÂMBĂȚĂ

1

Faceți o listă de lucruri noi pe care doriți să le faceți în această lună

DUMINICĂ

2

Reacționați la o situație dificilă într-un mod diferit

10

Fiți curioși. Învățați ceva despre un subiect nou sau o idee inspirantă

11

Alegeți un traseu diferit și fiți atenți la ceea ce observați pe drum

12

Aflați ceva nou despre cineva la care țineți

13

Faceți ceva jucăuș în aer liber - plimbați-vă, alergați, explorați, relaxați-vă

14

Găsiți o nouă modalitate de a ajuta sau de a susține o cauză care vă interesează

15

Construiți inspirându-vă de idei noi și folosind "Da, și dacă..."

16

Priviți viața prin ochii altcuiva și vedeți perspectiva sa

17

Încercați un mod nou de a practica îngrijirea de sine și de a fi amabili cu voi

18

Conectați-vă cu cineva dintr-o altă generație

19

Extindeți-vă perspectiva: citiți un alt ziar, revistă sau site Internet

20

Pregătiți o masă folosind o rețetă sau un ingredient pe care nu l-ați încercat până acum

21

Învățați o abilitate nouă de la un prieten sau împărtășiți-i una dintre abilitățile dumneavoastră

22

Găsiți un mod nou de a spune cuiva că îl apreciați

23

Rezervați-vă în mod constant timp pentru a continua o activitate care vă place

24

Împărtășiți cu un prieten ceva util pe care l-ați învățat recent

25

Utilizați unul dintre punctele dumneavoastră forte într-un mod nou sau creativ

26

Încercați un alt post de radio sau o nouă emisiune TV

27

Alăturați-vă unui prieten care practică un hobby și aflați de ce îi place

28

Descoperă-ți latura artistică. Creați o felicitare cu un mesaj prietenos.

29

Bucurați-vă de o muzică nouă. Cântați, dansați sau ascultați.

30

Căutați motive noi pentru a fi plini de speranță, chiar și în momentele dificile

