

НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

1

Складіть список нових речей, які хочете зробити цього місяця

2

Відреагуйте на складну ситуацію по-іншому

3

Вийдіть надвір і поспостерігайте за змінами в природі навколо вас

4

Запишіться на новий курс, заняття або до онлайн-спільноти

5

Змініть звичний розпорядок дня й зверніть увагу на свої відчуття

6

Спробуйте новий вид фізичної активності

7

Творіть. Готуйте, малюйте, пишіть, розфарбовуйте, створюйте або надихайте

8

Заплануйте нове заняття або ідею, яку хочете спробувати цього тижня

9

Коли здається, що ви чогось не можете, додайте слово «поки що»

10

Будьте допитливими. Дізнайтеся про нову тему або надихаючу ідею

11

Оберіть інший маршрут і подивіться, що помітите дорогою

12

Дізнайтеся щось нове про людину, яка вам дорога

13

Зробіть щось веселе надворі — прогуляйтеся, побігайте, досліджуйте або відпочиньте

14

Знайдіть новий спосіб допомогти справі, яка вам небайдужа

15

Розвивайте нові ідеї, думаючи: «Так, а що, якби...»

16

Подивіться на життя очима іншої людини й спробуйте зрозуміти її погляд

17

Спробуйте новий спосіб подбати про себе й поставтеся до себе з добротою

18

Познайомтеся ближче з людиною іншого покоління

19

Розширте свій кругозір: прочитайте іншу газету, журнал або сайт

20

Приготуйте страву за новим рецептом або з інгредієнтом, якого ще не куштували

21

Навчіться нового в друга або поділіться з ним своїм умінням

22

Знайдіть новий спосіб сказати комусь, як ви його цінуєте

23

Виділіть регулярний час на заняття, яке любите

24

Поділіться з другом чимось корисним, про що нещодавно дізналися

25

Використайте одну зі своїх сильних сторін у новий або творчий спосіб

26

Послухайте іншу радіостанцію або подивіться нове телешоу

27

Приєднайтеся до друга під час його хобі й дізнайтеся, чому воно йому подобається

28

Відкрийте в собі митця. Створіть доброзичливу вітальну листівку

29

Послухайте нову музику. Грайте, співайте, танцюйте або слухайте

30

Шукайте нові приводи для надії, навіть у складні часи

