

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

1 Faceți o listă cu ceea ce contează cel mai mult pentru dvs și de ce

2 Faceți ceva draguț pentru cineva la care țineți cu adevărat

3 Concentrați-vă pe ceea ce puteți face mai degrabă decât pe ceea ce nu puteți face

4 Faceți un pas spre un obiectiv important, oricât de mic ar fi acesta

5 Trimiteți prietenului dvs o fotografie a unui moment pe care l-ați petrecut împreună

6 Căutați oameni care fac bine și motive să fiți veseli

7 Lăsați pe cineva să știe cât de mult înseamnă pentru dvs și de ce

8 Stabiliți-vă o misiune de amabilitate pentru a-i ajuta pe alții astăzi

9 Observați frumusețea din natură, chiar dacă sunteți obligați să stați în casă

10 Ce valori sunt importante pentru dvs? Găsiți modalități de a le pune în aplicare astăzi

11 Fiți recunoscători pentru lucrurile mărunte, chiar și în momentele dificile

12 Ascultați o piesă muzicală preferată și amintiți-vă ce înseamnă pentru dvs

13 Căutați în jur lucrurile care vă oferă un sentiment de încântare și de mirare

14 Descoperiți valorile sau tradițiile unei alte culturi

15 Faceți ceva pentru a contribui la comunitatea locală

16 Priviți cerul. Amintiți-vă că toți facem parte din ceva mai mare.

17 Arătați-vă recunoștința față de oamenii care contribuie la îmbunătățirea lucrurilor

18 Găsiți o modalitate prin care ceea ce faceți astăzi să fie semnificativ

19 Trimiteți un bilet scris de mână cuiva la care țineți

20 Reflectați asupra a ceea ce vă face să vă simțiți valorizați și utili

21 Împărtășiți fotografii cu trei lucruri pe care le considerați semnificative sau memorabile

22 Găsiți o modalitate de a participa la un proiect sau de a ajuta o organizație de caritate

23 Împărtășiți un citat care va inspira pentru a le da altora un impuls

24 Amintiți-vă trei lucruri pe care le-ați făcut și de care sunteți mândri

25 Faceți alegeri care au un impact pozitiv pentru ceilalți astăzi

26 Întrebați pe cineva ce contează cel mai mult pentru ea sau pentru el și de ce

27 Amintiți-vă un eveniment din viața dvs care a fost cu adevărat semnificativ

28 Concentrați-vă pe modul în care acțiunile dvs influențează pe ceilalți

29 Faceți ceva special și revedeți-l în memoria dvs în seara aceasta

30 Astăzi faceți ceva pentru a avea grijă de lumea naturală

31 Găsiți trei motive pentru a fi încrezători în viitor

