

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

1 Pasidarykite sąrašą dalykų, kurie jums yra svarbiausi

2 Padarykite ką nors malonaus tam, kuris jums tikrai rūpi ir yra svarbus

3 Galvokite, apie tai ką galite padaryti dabar, o ne apie tai, ko negalite.

4 Šiandien ženkite bent mažą žingsnį dėl svarbaus tikslo

5 Nusiuškite draugui nuotrauką su akimirka, kai kartu mėgavotės laiku

6 leškokite gerą darančių žmonių ir priešasčių būti laimingu

7 Leiskite artimam žmogui pajusti, koks svarbus jums jis yra

8 Pakvieskite save gerumo misijai: padėkit kam nors šiandien

9 Stebėkite gamtos grožį, net jei esate įstrigęs viduje

10 Kokios vertybės jums yra svarbiausios? Raskite būdą šiandien jas panaudoti

11 Būkite dėkingas už smulkmenas, net blogiausiu laikotarpiu

12 Paklauskite mėgstamiausios savo dainos ir pagalvokit, ką ji jums reiškia

13 Apsižvalgykite ir pagalvokite, kas skatina jus jausti nustebimą ir susidomėjimą

14 Pasidomėkite kitos šalies tradicijomis ir puoselėjamosiomis vertybėmis

15 Padarykite, ką nors, prisidedamas prie savo bendruomenės

16 Pažiūrėkit eį dangų ir nepamirškite, kad mes esame dalis kažko didesnio

17 Parodykite dėkingumą žmonėms, kurie padeda paversti dalykus geresniais

18 Suraskite būdą tai ką veikiate šiandien, padaryti prasminga veikla

19 Nusiuškite ranka rašytą laišką tam, kas jums yra svarbus

20 Apmąstykite, kas leidžia jums jaustis vertinamam ir žinančiam savo tikslus

21 Pasidalinkite nuotraukomis trijų dalykų, kurie tau atrodo prasmingi ir įsimintini

22 Raskit būdą, kaip padėti labdarai ar projektui, kuris jums rūpi

23 Pasidalinkite citata, kuri jus įkvepia, kad kitiems suteiktumėte ryžto

24 Prisiminkite 3 dalykus, kuriais didžiuojatės, kad juos padarėte

25 Šiandien priimkite sprendimus, kurie turi teigiamą įtaką kitiems

26 Paklauskite kito asmens, kas jam yra svarbiausia ir kodėl

27 Prisiminkite įvykį, kuris jums buvo labai svarbus

28 Sutelkite dėmesį į tai, kokią įtaką aplinkiniams daro jūsų veiksmai

29 Padarykite ką nors ypatingo ir vakare tai atgaivinkite prisimindami

30 Padarykite ką nors gero dėl gamtos tausojimo

31 Suraskite tris priežastis, dėl kurių verta tikėti ateitimi

