

SUBOTA

NEDJELJA

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

1
Napravite listu onoga što Vam je zaista bitno i zašto

2
Učinite nešto značajno za osobu do koje Vam je stalo

3
Usredotočite se više na ono što možete učiniti a manje na ono što ne možete

4
Napravite korak na jednom od Vaših životnih ciljeva, koliko god malen bio

5
Pošaljite svom prijatelju jednu sliku iz zajedničkog perioda

6
Potražite ljude koji čine dobro i razloge za to

7
Dajte do znanja nekome koliko vam znači i zašto

8
Krenite na misiju ljubaznosti i pomozite danas drugima

9
Posmatrajte prirodne ljepote iako ste zaglavili unutra

10
Koje su vrijednosti bitne za vas? Nađite način da ih koristite danas

11
Budite zahvalni za male stvari čak i u teškim vremenima

12
Slušajte danas omiljenu glazbu i podsjetite se zašto vam znači

13
Okolo sebe pronađite stvari koje donose smisao strahopoštovanja i zadivljenosti

14
Naučite nešto o tradicijama i vrijednostima iz druge kulture

15
Doprinesite svojim zalaganjem lokalnoj zajednici

16
Pogledajte u nebo. Zapamtite da smo svi mi dio nečega većeg

17
Iskažite zahvalnost ljudima koji vaš život čine boljim

18
Nađite način da danas svjesno nešto činite

19
Pošaljite ručno napisanu poruku osobi do koje vam je stalo

20
Razmislite o tome zbog čega se osjećate cijenjeni

21
Podijelite sliku 3 stvari koje su vam značajne i nezaboravne

22
Nađite način da potpomognete projekat ili ustanovu do koje vam je stalo

23
Podijelite sa drugima nadahnjujući citat kako biste ih razvedrili

24
Prisjetite se tri stvari koje ste uradili i na koje ste ponosni

25
Napravite danas izbor sa pozitivnim uticajem na druge

26
Pitajte druge šta im je najviše bitno i zašto

27
Sjetite se jednog životnog događaja koji je posebno značajan za vas

28
Usredotočite se na to kako vaši postupci pomažu drugima

29
Uradite nešto posebno i pozovite u sjećanje večeras

30
Danas uradite nešto za brigu o prirodi

31
Pronađite tri razloga za budućnost ispunjenu nadom

