

שבת

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

1 רשמו מהם הדברים החשובים ביותר בחייכם והסבירו מדוע

2 עשו משהו למען אדם היקר ללבכם

3 התמקדו במה שיש בכוחכם לעשות ולא בבלתי אפשרי

4 קחו צעד קטן בדרך להגשמת שאיפה גדולה

5 שלחו לחבר או חברה תמונה של בלוי משותף המעלה זיכרונות נעימים

6 התמקדו באנשים טובים ובסיבות לשמוח

7 אמרו למישהו יקר לליבכם עד כמה הוא משמעותי עבורכם

8 החליטו על מעשה טוב שתעשו היום למישהו בקרבתכם

9 שימו לב ליופי הנשקף מחלונכם אפילו אם לא תוכלו לצאת החוצה

10 מה הם הערכים החשובים לכם? חפשו דרך להגשים אותם היום

11 הכירו טובה על החסדים הקטנים בחייכם למרות האתגרים שאתם מתמודדים איתם

12 הקשיבו למנגינה אהובה וחישבו על משמעותה

13 התבוננו ומצאו בסביבתכם דברים מפעירים המעוררים התפעלות

14 חקרו ומצאו ערכים החשובים לתרבות אחרת משלכם

15 תרמו באופן כלשהו לקהילה המקומית

16 התבוננו ברקיע. זכרו שאנחנו חלק ממשהו גדול יותר

17 הכירו טובה לאנשים שתורמים באופן כלשהו לעולם

18 מצאו דרך לעשות היום מעשים בעלי משמעות

19 שלחו פתק הכתוב בכתב ידכם למישהו היקר ללבכם

20 חישבו מה גורם לכם לחוש משמעותיים

21 שתפו שלש תמונות של דברים משמעותיים וחשובים עבורכם

22 מצאו דרך לתרום לפרויקט התנדבותי

23 שילחו מסר מחזק ונותן השראה לחבריכם

24 הזכרו בשלשה דברים שעשיתם ואתם גאים בהם

25 השפיעו לטובה על הקרובים לכם היום באופן כלשהו

26 שאלו חברים מהו הדבר החשוב להם ביותר ומדוע

27 הזכרו במאורע מהעבר שהיה מאד משמעותי עבורכם

28 שימו לב איך המעשים שלכם משפיעים על אנשים בסביבתכם

29 עשו משהו מיוחד היום וחישבו על מה שעשיתם לפני השינה

30 עשו היום משהו טוב למען הסביבה

31 מצאו שלש סיבות להיות אופטימיים לגבי העתיד

