

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

1 Составьте список того, что для вас важно и почему

2 Сделайте что-то доброе для того, о ком вы заботитесь

3 Направьте свое внимание на то, что вы МОЖЕТЕ сделать, а не то, что не можете

4 Сделайте шаг в сторону важной цели. Даже самый маленький

5 Отправьте другу фото из давних времен, где вы радовались общению друг с другом

6 Позаботьтесь о людях, делающих хорошую и полезную работу

7 Расскажите тому, кто вам дорог, как много он для вас значит и почему

8 Добрая миссия дня: сегодня помогать другим

9 Замечайте красоту в природе и вокруг, даже если застряли в квартире 😊

10 Какие ценности для вас важны? Найдите способы реализовать их сегодня

11 Будьте благодарны за маленькие вещи даже, если сейчас у вас трудные времена

12 Послушайте любимую музыку и вспомните, почему она вам нравится

13 Обратите внимание на вещи, которые удивляют и впечатляют вас

14 Узнайте что-то новое о ценностях и традициях другой культуры

15 Сделайте что-нибудь полезное для вашего местного сообщества

16 Посмотрите на небо. Помните, что мы часть чего-то большего

17 Покажите свою благодарность людям, которые помогают делать мир лучше

18 Найдите способ добавить смысла в то, что вы делаете сегодня

19 Отправьте письмо, написанное от руки тому, о ком вы заботитесь

20 Поразмыслите над тем, что позволяет вам чувствовать себя ценным и полезным

21 Поделитесь фотографиями трех вещей, которые вы считаете значимыми и памятными

22 Найдите способ помочь благотворительному проекту, о котором вы заботитесь

23 Поделитесь цитатой, которая вас вдохновляет, чтоб помочь другим сделать больше

24 Напомните себе три вещи, которые вы сделали и гордитесь ими

25 Сегодня сделайте выбор в пользу вещей, которые оказывают позитивное влияние на других

26 Спросите кого-нибудь, что для него наиболее важно и почему

27 Вспомните событие своей жизни, которое было наполнено большим смыслом

28 Обратите внимание на то, как ваши действия приносят перемены другим людям

29 Сделайте что-то особенное и мысленно вернитесь к этому перед сном

30 Позаботьтесь сегодня о мире природы

31 Найдите три причины думать о будущем с надеждой

