

شنبه

یکشنبه

دوشنبه

سه شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

1 يك نيست از آنچه برات مهمه و دلایل اونها تهیه اهمیت کن.

2 برای يك نفر که برات خیلی مهمه، يك کار خوب انجام بده.

3 روی کاری که میتونی انجام بدی تمرکز کن، نه کاری که نمیتونی انجام بدی.

4 يك قدم هر چند کوتاه به سمت هدف ت بردار.

5 يك عکس از خاطره خوبی که با دوست داشتی برایش بفرست.

6 دنبال آدم هایی که کارهای خوب انجام میدن و دنبال دلایل شادمانی بگرد.

7 با يك نفر که خیلی برات معنا داره تماس بگیر و دلیل اهمیتش رو بهش بگو.

8 ماموریت امروزت، مهربانی کردن باشه.

9 به زیبایی های طبیعت توجه کن اگر چه مجبوری خونه باشی.

10 چه ارزش هایی برات مهم هستند؟ امروز راهی برای انجام اونها پیدا کن.

11 حتی در شرایط سخت، برای چیزهای کوچک قدردانی کن.

12 به موسیقی مورد علاقه ات گوش کن و به یاد داشته باش چه معنایی برات داره.

13 به اطرافت نگاه کن و دنبال چیزهای شگفت انگیز و تحسین برانگیز باش.

14 ارزشها و سنت های يك فرهنگ دیگر رو یاد بگیر.

15 در يك فعالیت اجتماعی در محله خودت شرکت کن.

16 به آسمان نگاه کن. به یاد داشته باش ما همگی جزئی از يك معنای بزرگتر هستیم.

17 از اونهایی که به دیگران کمک میکنند قدردانی کن.

18 يك راهی پیدا کن تا آنچه امروز انجام میدی معنادار بشه.

19 يك نامه با دست خط خودت برای کسی که برات مهم هست بفرست.

20 فکر کن چه چیزی باعث احساس ارزشمندی و هدفمندی در تو میشه.

21 عکس ۳ چیز که برات پر معنی و به یادموندنی هست را با دیگران هم در میون بگذار.

22 يك راهی پیدا کن تا به خیریه ای که برات مهم هست کمک کنی.

23 يك نوشته که برات ایجاد انگیزه میکنه را با دیگران هم در میون بگذار.

24 ۳ کار که انجام دادی و به اونها افتخار میکنی رو به خاطر بیار.

25 امروز اعمالی رو انجام بده که اثر مثبت روی دیگران داره.

26 از يك نفر بپرس چه چیزی در زندگی برایش مهمترین است و چرا.

27 يك واقعه معنادار در زندگیت رو به خاطر بیار.

28 به این تمرکز کن که چطور رفتار تو در زندگی دیگران تاثیر ایجاد میکنه.

29 يك کار خاص امروزت انجام بده و در ذهنت قبل از خواب دوباره مرور کن.

30 امروز يك کاری در جهت توجه به طبیعت و محیط زیست انجام بده.

31 ۳ دلیل برای امید داشتن به آینده پیدا کن.

