

ESMASPÄEV



1 Koosta nimekiri uuest asjadest, mida soovid sel kuul teha

TEISIPÄEV



2 Vasta raskele olukorrale teistmoodi

KOLMAPÄEV

3 Mine õue ja vaatle muutuvat loodust enda ümber

NELJAPÄEV

4 Ühine uue tegevuse, online kogukonna või kursusega täna

REEDE

5 Muuda täna oma tavapärasest rutiini ja jälgi kuidas ennast tunned

LAUPÄEV

6 Proovi uut moodust kuidas olla füüsiliselt aktiivne

PÜHAPÄEV



7 Ole loominguline. Kokka, joonista, kirjuta, tee midagi või inspireeri

8 **Plaani uus tegevus või leia idee, mida sel nädalal katsetada**

9 Kui tunned, et ei saa millegagi hakkama, siis lisa sellele sõna „veel“

10 **Ole uudishimulik. Õpi uue teema või inspireeriva idee kohta midagi**

11 Vali teistsugune teekond tavapärasest ja jälgi mida märkad

12 **Avasta midagi uut inimese kohta, kellest hoolid**

13 Tee õues midagi mängulist - kõnni, jookse, avasta, lödvestu

14 **Leia uus viis kuidas aidata ettevõtmist, millest hoolid**

15 **Toetu uutele ideedele mõeldes edasi “Jah, ja mis siis oleks kui...”**

16 **Vaatle elu läbi kellegi teise silmade ja perspektiivi**

17 Katseta mõnda uut moodust enda eest hoolitsemieks ja ole enda vastu hea

18 **Suhtle kellegagi teisest generatsioonist**

19 **Avarda oma perspektiivi: loe teistsugust lehte või ajakirja või veebsaiti**

20 **Tee süüa retsepti või koostisosa abil, mida pole varem veel proovinud**

21 **Õpi oma sõbralt mõni uus oskus või jaga mõnda oma oskust sõbraga**

22 **Leia uus moodus kuidas kellelegi öelda kui väga teda hindad**

23 **Planeeri regulaarne aeg armastatud tegevuse jaoks**

24 **Jaga sõbraga midagi kasulikku, mida oled hiljuti õppinud**

25 **Kasuta ühte oma tugevust uuel või kasulikul viisil**

26 **Kuula teistsugust raadiojaama või vaata uut telesaadet**

27 **Ühine sõbraga tema hobi harrastamisel ning uuri välja miks ta seda armastab**

28 **Avasta enda kunstiline pool. Kujunda mõni sõbralik kaart**

29 **Täna naudi uut muusikat. Mängi, laula, tantsi või kuula**

30 **Leia uusi viise lootusrikas olemiseks, isegi rasketel aegadel**

