

PIRMADIENIS



1 Sudaryk naujų dalykų sąrašą, kuriuos nori atlikti šį mėnesį

ANTRADIENIS



2 Kitaip reaguok į sudėtingą situaciją

TREČIADIENIS

3 Išėik į lauką ir stebėk, kaip keičiasi tave supanti gamta

KETVIRTADIENIS

4 Užsiregistruok į naują kursą, užsiėmimą ar internetinę bendruomenę

PENKTADIENIS

5 Šiandien pakeisk įprastą rutiną ir pastebėk, kaip jautiesi

ŠEŠTADIENIS

6 Išbandyk naują būdą būti fiziškai aktyviam

SEKMADIENIS



7 Būk kūrybingas. Gamink, piešk, rašyk, tapyk, kurk ar įkvėpk

8 Suplanuok naują veiklą ar idėją, kurią norėtum išbandyti šią savaitę

9 Kai manai, kad kažko negali padaryti, pridėk žodelį "dar"

10 Būk smalsus. Sužinok daugiau apie naują temą ar įkvėpiančią idėją

11 Pasirink kitą maršrutą ir stebėk, ką pakeliui pamatysi

12 Sužinok kažką naujo apie žmogų, kuris tau rūpi

13 Daryk kažką žaismingo lauke - vaikščiok, bėgiok, tyrinėk, atsipalaiduok

14 Rask naują būdą, kaip padėti ar paremti tau rūpimą reikalą

15 Plėtok naujas idėjas galvodamas: "Taip, o kas būtų, jei..."

16 Pažvelk į gyvenimą kito žmogaus akimis ir pamatyk jo perspektyvą

17 Išbandyk naują būdą, kaip rūpintis savimi ir būti maloniam sau

18 Atrask ryšį su kitos kartos asmeniu

19 Praplėsk savo požiūrį: paskaityk kitą laikraštį, žurnalą ar svetainę

20 Paruošk patiekalą naudojant receptą ar ingredientą, kurio dar nebandei

21 Išmok iš draugo naujo įgūdžio arba pasidalyk su juo savo įgūdžiu

22 Rask naują būdą, kaip pasakyti žmogui, kad jį vertini

23 Reguliariai skirk laiko užsiimti mėgstama veikla

24 Pasidalink su draugu kuo nors naudinga, ką neseniai sužinojai

25 Naujai ar kūrybiškai panaudok savo stipriąją pusę

26 Įsijunk kitą radijo stotį ar naują televizijos laidą

27 Prisijunk prie draugo, užsiimančiu savo pomėgiu, ir sužinok, kodėl jam tai patinka

28 Atrask savo meninę pusę. Sukurk draugišką sveikinimo atviruką

29 Šiandien mėgaukis nauja muzika. Grok, dainuok, šok arba klausykis

30 Ieškok naujų priežasčių, kurios suteiktų vilties, net ir sunkiais laikais

