

LAUANTAI

1 Mieti kolme hyvää asiaa, joita voit odottaa tänä vuonna

SUNNUNTAI

2 Järjestä tänään aikaa itsesi hellimiselle

MAANANTAI

3 Tee ystävällinen teko jollekin ja ilahduta näin hänen päiväänsä

TIISTAI

4 Luetteloï asioita, joista tunnet elämässäsi kiitollisuutta ja mieti niiden syitä

KESKIVIIKKO

5 Etsi muista hyvää ja huomaa heidän vahvuuksiaan

TORSTAI

6 Rauhoitu viideksi minuutiksi paikallesi ja vain hengitä hiljaa

PERJANTAI

7 Opettele uusi taito tai asia ja jaa se muiden kanssa

8 Sano tänään jotain positiivista kaikille tapaamillesi ihmisille

9 Lähe liikkeelle. Aktivoitu fyysisesti (mieluiten ulkona)

10 Kiitä jotakuta ja kerro hänelle mistä olet kiitollinen

11 Sammuta digilaitteet vähintään kaksi tuntia ennen vuoteeseen menoa

12 Ota yhteyttä johonkuhun lähelläsi. Ilahduta häntä hymyllä tai keskustelulla

13 Valitse tänään uusi reitti ja tee havainnot ympäristöstäsi

14 Helli tänään kehoasi ravintorikkaalla ruoalla

15 Mene ulos ja huomaa viisi kaunista asiaa

16 Vaikuta yhteisösi hyvinvointiin myönteisellä tavalla

17 Ole lempeä itsellesi myös silloin, kun teet virheitä

18 Ota yhteyttä vanhaan ystävään

19 Keskity myönteisiin asioihin vaikka päivä tuntuisi raskaalta

20 Varaa aikaa palautumiseen ja mene ajoissa nukkumaan

21 Kokeile jotain uutta mukavuusalueesi ulkopuolelta

22 Suunnittele hauskaa tekemistä ja kutsu ystäväsi mukaan

23 Unohda digilaitteet ja keskity hetki aitoon läsnäoloon

24 Ota pieni askel kohti itsellesi tärkeää tavoitetta

25 Kannattele ihmisiä ympärilläsi sen sijaan että painaisit heitä alas

26 Valitse joku vahvuustasi ja käytä sitä tänään uudella tavalla

27 Haasta negatiiviset ajatukset ja etsi niistä myönteisiä puolia

28 Kysy muilta mistä he ovat nauttineet ja saaneet iloa viime aikoina

29 Tervehdi naapuriasi ja tutustu häneen hieman paremmin

30 Laske kuinka monelle ihmiselle ehdit hymyillä tänään

31 Tee lista toiveistasi tai tulevaisuudensuunnitelmistasi

