

## DISSABTE



1 Pensa en tres coses bones que desitges per aquest any

## DIUMENGE

2 Avui, pren-te temps per fer alguna cosa amable amb tu mateix/-a

## DILLUNS



3 Sigues amable amb algú i ajuda'l a alegrar el seu dia

## DIMARTS

4 Escriu una llista de coses per les quals et sents agraït/da a la vida i explica perquè

## DIMECRES

5 Cerca les coses bones que tenen els altres i fixa't en els seus punts forts

## DIJOUS



6 Pren-te cinc minuts per assegurar-te, estar en calma i respirar

## DIVENDRES



7 Aprèn alguna cosa nova i comparteix-la amb els altres

8 Digues alguna cosa positiva amb totes les persones amb què avui parlis

9 Mou-te. Fes alguna activitat física, si pot ser, a l'exterior

10 Dóna les gràcies a una persona i explica-li perquè et sents agraït/da

11 Apaga tots els teus dispositius electrònics, al menys una hora abans d'anar-te'n a dormir

12 Connecta amb algú proper: comparteix un somriure o una estona de conversa

13 Avui, pren un camí diferent i fixa't amb el que descobreixes

14 Avui menja aliments sans, que realment et nodreixin

15 Surt a l'exterior i fixa't amb cinc coses que siguin boniques

16 Contribueix de manera positiva per la teva comunitat local

17 Sigues amable amb tu mateix quan comets errors

18 Reprèn el contacte amb un vell amic

19 Centra't en les coses bones, fins i tot si el dia d'avui és difícil

20 Ves-te'n a dormir prest i dona't temps per carregar energies

21 Prova de fer alguna cosa nova per sortir de la teva zona de confort

22 Pensa en alguna activitat divertida i convida altres persones a fer-la junts

23 Guarda els teus dispositius i concentra't en el moment present

24 Dóna una petita passa cap a una fita important

25 Proposa't animar els altres, enlloc de fer-los sentir malament

26 Avui, empra un dels teus punts forts de forma nova

27 Qüestiona els teus pensaments negatius i cerca la part positiva de les coses

28 Pregunta a altres persones sobre coses que han gaudit fent darrerament

29 Saluda un veïnat i esforça't per conèixer-lo millor

30 Compta a quantes persones pots somriure avui

31 Escriu els teus somnis i plans per al futur

