

СУБОТА

НЕДЕЉА

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

1 Пронађите три ствари којима ћете се радовати ове године

2 Одвојите време данас да учините нешто лепо за себе

3 Урадите љубазан чин за неког другог да му улепшате дан

4 Напишите листу ствари на којима сте захвални и зашто

5 Тражите добро у другима и уочите њихове предности

6 Одвојите пет минута да мирно седите и само дишете

7 Научите нешто ново и поделите то са другима

8 Говорите позитивне ствари људима које данас упознате

9 Кренимо. Радите нешто активно (идеално на отвореном)

10 Захвалите се некоме коме сте захвални и реците му зашто

11 Искључите сву технику најмање сат времена пре спавања

12 Повежите се са неким у вашој близини – поделите осмех или ћаскање

13 Крените данас другом рутом и видите шта сте приметили

14 Једите здраву храну која вас данас заиста храни

15 Изађите напоље и приметите пет ствари које су лепе

16 Дајте позитиван допринос вашој локалној заједници

17 Будите нежни према себи када правите грешке

18 Вратите се у контакт са старим пријатељем

19 Фокусирајте се на оно што је добро, чак и ако вам је данас тешко

20 Идите у кревет на време и дозволите себи да се напуните

21 Испробајте нешто ново да изађете из своје зоне удобности

22 Планирајте нешто забавно и позовите друге да вам се придруже

23 Одложите дигиталне уређаје и фокусирајте се на то да будете у тренутку

24 Направите мали корак ка важном циљу

25 Одлучите Да подигнете људе радије него да их спустите

26 Одаберите једну од својих предности и пронађите начин да је искористите већ данас

27 Изазовите своје негативне мисли и потражите предност

28 Питајте друге људе о стварима у којима су недавно уживали

29 Поздравите комшију и боље их упознајте

30 Погледајте колико људи данас можете да се насмејете

31 Запишите своје наде или планове за будућност

