

E SHTUNË



1 Gjeni tre gjëra, të cilat i pritni me padurim këtë vit

E DIELË

2 Gjeni sot kohën për të bërë diçka të mirë për veten tuaj

E HËNË



3 Bëni diçka të mirë për dikë tjetër që ti ndihmoni ata që të kenë një ditë të bukur

E MARTË

4 Shkruani një listë të gjërave për të cilat ndjeheni mirënjohës (e) dhe përse

E MËRKURË

5 Kërkoni për gjërat pozitive tek të tjerët dhe vëreni pikat e tyre të forta

E ENJTE



6 Qëndroni ulur për pesë minuta dhe thjesht merrni fryme.

E PREMTE



7 Mësoni diçka të re dhe ndajeni me të tjerët

8 Thuajini gjëra pozitive njerëzve që takoni sot

9 Vihuni në lëvizje. Bëni diçka aktive (idealisht jashtë shtëpisë)

10 Falenderoni dikë të cilit/të cilës i ndjeheni mirënjohës (e) dhe tregojini përse

11 Fikni të gjitha aparatet teknologjike te pakten një orë para kohës së gjumit

12 Lidhuni me dikë pranë jush-shkëmbeni një buzëqeshje ose ndani një bisedë me të.

13 Ndiqni një rrugë të re sot dhe kushtojini vëmendje asaj që vëreni

14 Hani ushqim të shëndetshëm që vërtet ju bën mirë

15 Dilni jashtë shtëpisë dhe vrojtoni tre gjëra të bukura

16 Kontribuoni pozitivisht në komunitetin tuaj lokal

17 Jini të butë me veten tuaj kur bëni gabime

18 Vihuni në kontakt me një mik/mikeshë të vjetër.

19 Fokusohuni në gjërat e mira, edhe nëse gjërat duken të vështira sot

20 Shkoni të flini në kohë dhe jepini vetes mundësinë të rimbusheni me energji

21 Provoni diçka të re që ju nxjerr nga zona juaj e rehatisë

22 Planifikoni diçka argëtuese dhe ftoni njerëz të tjerë që t'ju bashkohen

23 Lëri mënyrën mënyrën aparate dixhitale dhe fokusohuni në momentin e tanishëm

24 Ndërmerrni një hap të vogël drejt një qëllimi të rëndësishëm

25 Vendosni që ti lartësoni njerëzit në vend që ti ulni poshtë ata

26 Zgjidhni një nga anët tuaja të forta dhe gjeni një mënyrë për ta përdorur sot

27 Sfidoni mendimet tuaja negative dhe kërkoni anët pozitive

28 Pyetni njerëzit e tjerë për gjërat që kanë shijuar kohët e fundit.

29 Përhëndetni një fqinj dhe filloni ti njihni më mirë

30 Shikoni se sa shumë njerëzve mund t'iu dhuron një buzëqeshje sot

31 Shkruani shpresat ose planet tuaja për të ardhmen

