

VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

1 Keress három dolgot, amit várhatsz az idén!

2 Szakíts időt arra, hogy kedveskedhess magadnak!

3 Tégy valami kedveset, hogy felvidítsd valaki napját!

4 Írj egy listát mindarról, amiért hálás vagy és írd le azt is, miért!

5 Keresd a jót mindenkiben és fókuszálj az erősségeire!

6 Szánj öt percet arra, hogy csak ülj csendben és lélegezz!

7 Tanulj valami újat és oszd meg másokkal is!

8 Mondj pozitív dolgokat mindenkinek, akivel találkozol ma!

9 Mozdulj meg! Csinálj valamit, ami aktivizál! Ideális esetben a szabadban.

10 Fejezd ki valakinek a háládat és mondd is el neki, miért vagy az!

11 Kapcsold ki a kütyüidet legalább egy órával lefekvés előtt!

12 Teremts kapcsolatot valakivel a közeledben! Csevegj, mosolyogj!

13 Válassz a szokásostól eltérő útvonalat ma és fedezd fel a látványt!

14 Étkezz egészségesen, egyél olyan ételt, ami valóban táplál!

15 Menj ki a szabadba és keress öt dolgot, ami szerinted gyönyörű!

16 Járulj hozzá pozitívan a közösségedhez!

17 Légy gyengéd magadhoz, ha hibázol!

18 Vedd fel a kapcsolatot egy régi barátoddal!

19 Fókuszálj a jóra, akkor is, ha nehéz!

20 Menj időben az ágyban és segítsd magad újratöltődni!

21 Próbáld ki valami újat, amihez el kell hagynod a komfortzónád!

22 Tervezz valami bulisat és vonj be másokat is!

23 Tedd félre a digitális eszközöket, és összpontosíts a pillanatra!

24 Tégy egy apró lépést egy fontos célod felé!

25 Emeld fel az embereket ahelyett, hogy lenyomnád őket!

26 Válaszd ki az egyik erősséged és használd most másként!

27 Nézz szembe a negatív gondolataiddal és tekintsd rájuk másként!

28 Kérdezz meg másokat arról, mitől érezték magukat jól mostanság!

29 Köszönj az egyik szomszédodnak és próbáld megismerni!

30 Figyeld meg, hány emberre mosolyogtál ma!

31 Írja le a jövőre vonatkozó reményeit vagy terveit!

