

SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

1 Atrask tris dalykus, kurių šiais metais tikiesi

2 Surask laiko padaryti sau ką nors malonaus

3 Padaryk gerą veiksmā kitam, kad praskaidrintumei jo dieną

4 Parašyk sąrašą dalykų, už kuriuos jautiesi dėkingas, ir kodėl.

5 Ieškok gerų dalykų kituose žmonėse ir pastebėk jų stipriąsias puses

6 Penkias minutes ramiai pasėdėk ir tiesiog kvėpuok

7 Išmok ką nors naujo ir pasidalyk tuo su kitais

8 Šiandien sutiktiems žmonėms sakyk pozityvius dalykus

9 Judėk. Daryk ką nors aktyvaus (geriausia lauke)

10 Padėkok žmogui, kuriam esi dėkingas, ir pasakyk, kodėl

11 Bent valandą prieš miegą išjunk visus techninius prietaisus

12 Užmegzk ryšį su artimu žmogumi - pasidalyk šypsena ar pasikalbėk

13 Pasirink kitą maršrutą ir pastebėk, ką pamatysi

14 Valgyk sveiką maistą, kuris tave tikrai maitina

15 Išeik į lauką ir pastebėk penkis gražius dalykus

16 Teigiamai prisidėk prie vietinės bendruomenės veiklos

17 Būk švelnus sau, kai suklysti

18 Susisiek su seniai pažįstamu draugu

19 Sutelk dėmesį į tai, kas gera, net jei šiandien tau sunku

20 Laiku eik miegoti ir leisk sau pasikrauti jėgų

21 Išbandyk ką nors naujo, kad išeitumei iš komforto zonos

22 Suplanuok ką nors smagaus ir pakviesk kitus prisijungti

23 Padėk į šalį skaitmeninius prietaisus ir susitelk į buvimą šių akimirką

24 Ženk mažą žingsnelį link svarbaus tikslo

25 Apsispręsk įkvėpti asmenis, o ne juos nuvertinti.

26 Išsirink vieną iš savo stipriųjų savybių ir rask būdą, kaip ją panaudos šiandien.

27 Išsikelk iššūkį savo neigiamoms mintims ir atrask teigiamas puses

28 Paklausk kitų asmenų, kuo jie pastaruoju metu džiaugiasi

29 Pasisveikink su kaimynu ir geriau jį pažink

30 Pastebėk, kiek žmonių gali nusišypsoti šiandien

31 Užsirašyk savo ateities viltis ar planus

