

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Κάνε κάτι με αγάπη για κάποιον που νοιάζεσαι

2 Επικεντρώσου σε αυτά που μπορείς να κάνεις, αντί σε αυτά που δεν μπορείς

3 Πάρε ένα βήμα προς ένα σημαντικό στόχο, όσο μικρό κι αν είναι

4 Στείλε σε ένα φίλο σου μια φωτογραφία από μια όμορφη στιγμή μαζί

5 Πες σε κάποιον/α πόσα σημαίνει για σένα και γιατί

6 Ψάξε τους ανθρώπους που κάνουν καλό στον κόσμο και βρες λόγους να είσαι ευδιάθετος/η

7 Κάνε μια λίστα με το τι μετράει το περισσότερο για σένα και γιατί

8 Βάλε μια αποστολή καλοσύνης σήμερα, να βοηθήσεις τους άλλους

9 Ποιες αξίες είναι σημαντικές για σένα; Βρες τρόπους να τις χρησιμοποιήσεις σήμερα

10 Νιώσε ευγνωμοσύνη για τα μικρά πράγματα, ακόμα και σε δύσκολους καιρούς

11 Κοίταξε γύρω σου για πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις θαυμασμό και δέος

12 Άκουσε ένα αγαπημένο κομμάτι μουσικής και θυμήσου τι σημαίνει για σένα

13 Μάθε για τις αξίες και τις παραδόσεις μιας άλλης κουλτούρας

14 Βγες έξω και παρατήρησε την ομορφιά στη φύση

15 Κάνε κάτι να συνεισφέρεις στην τοπική κοινωνία

16 Δείξε την ευγνωμοσύνη σου στους ανθρώπους που βοηθούν να φτιάξει ο κόσμος

17 Βρες έναν τρόπο να κάνεις αυτό που κάνεις σήμερα να έχει νόημα

18 Στείλε ένα χειρόγραφο σημείωμα σε κάποιον που αγαπάς σήμερα

19 Αναστοχάσου τι σε κάνει να νιώθεις ότι έχεις αξία και σκοπό

20 Μοιράσου φωτογραφίες από 3 πράγματα που βρίσκεις να έχουν σημασία

21 Κοίταξε τον ουρανό. Θυμήσου ότι είμαστε όλοι μέρος κάτι μεγαλύτερου

22 Βρες ένα τρόπο να βοηθήσεις ένα φιλανθρωπικό σκοπό για τον οποίο νοιάζεσαι

23 Θυμήσου 3 πράγματα που έκανες για τα οποία είσαι περήφανος/η

24 Κάνε επιλογές που έχουν θετικό αντίκτυπο στους άλλους σήμερα

25 Ρώτησε κάποιον/α τι έχει περισσότερη σημασία για εκείνον/η και γιατί

26 Θυμήσου ένα περιστατικό στη ζωή σου που είχε πραγματικό νόημα

27 Επικεντρώσου στο πώς οι πράξεις σου κάνουν διαφορά στη ζωή των άλλων

28 Κάνε κάτι ξεχωριστό και ξαναθυμήσου το το βράδυ

29 Σήμερα κάνε κάτι για να δείξεις ότι νοιάζεσαι για τη φύση

30 Μοιράσου ένα ρητό που σε εμπνέει για να παρακινήσεις άλλους

31 Βρες 3 λόγους να ελπίζεις για το μέλλον

