

ПОНЕДІЛОК ВІВТОРОК СЕРЕДА ЧЕТВЕР П'ЯТНИЦЯ СУБОТА НЕДІЛЯ



<p>1</p> <p>Зробіть щось добре для когось, хто вам справді не байдужий</p>	<p>2</p> <p>Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити, а не на тому, чого не можете</p>	<p>3</p> <p>Зробіть крок до важливої мети, нехай навіть маленької</p>	<p>4</p> <p>Надішліть другу фотографію з часу, який ви провели разом</p>	<p>5</p> <p>Скажіть комусь, як багато вони для вас значать і чому</p>	<p>6</p> <p>Подивіться на людей, які роблять добро, і знайдіть причини для радості</p>	<p>7</p> <p>Складіть список того, що для вас найважливіше і чому</p>
<p>8</p> <p>Поставте перед собою завдання допомогти іншим сьогодні</p>	<p>9</p> <p>Які цінності важливі для вас? Знайдіть способи використовувати їх сьогодні</p>	<p>10</p> <p>Будьте вдячні за дрібниці, навіть у важкі часи</p>	<p>11</p> <p>Подивіться навколо на речі, які викликають у вас почуття благоговіння та здивування</p>	<p>12</p> <p>Послухайте улюблену музику і згадайте, що вона для вас означає</p>	<p>13</p> <p>Дізнайтеся про цінності чи традиції іншої культури</p>	<p>14</p> <p>Вийдіть на вулицю і помітьте красу в природі</p>
<p>15</p> <p>Зробіть внесок у свою місцеву громаду</p>	<p>16</p> <p>Висловіть подяку людям, які допомагають робити світ кращим</p>	<p>17</p> <p>Знайдіть спосіб зробити те, що ви робите сьогодні, значущим</p>	<p>18</p> <p>Надішліть написану від руки записку комусь, хто вам не байдужий</p>	<p>19</p> <p>Подумайте про те, що змушує вас відчувати себе цінним і цілеспрямованим</p>	<p>20</p> <p>Поділіться фотографіями 3 речей, які ви вважаєте важливими або пам'ятними</p>	<p>21</p> <p>Подивіться на небо. Пам'ятайте, що ми всі є частиною чогось більшого</p>
<p>22</p> <p>Знайдіть спосіб допомогти проекту або благодійній організації, яка вам не байдужа</p>	<p>23</p> <p>Згадайте три речі, якими ви пишастесь</p>	<p>24</p> <p>Зробіть вибір, який матиме позитивний вплив на інших сьогодні</p>	<p>25</p> <p>Запитайте когось іншого, що для нього найважливіше і чому</p>	<p>26</p> <p>Згадайте подію у вашому житті, яка була дійсно значущою</p>	<p>27</p> <p>Зосередьтеся на тому, як ваші дії впливають на інших</p>	<p>28</p> <p>Зробіть щось особливе і поверніться до цього у своїй пам'яті сьогодні ввечері</p>
<p>29</p> <p>Сьогодні зробіть щось, щоб подбати про світ природи</p>	<p>30</p> <p>Поділіться цитатою, яка надихнула вас на те, щоб дати поштовх іншим</p>	<p>31</p> <p>Знайдіть три причини, щоб з надією дивитися в майбутнє</p>				