

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 ערכו רשימה של דברים חדשים שתרצו להתנסות בהם החודש

2 חישבו על דרכים מקוריות לפתור בעיה ישנה

3 צאו החוצה ושימו לב לטבע בתקופה זו של חילופי העונות

4 הרשמו לחוג או לקורס חדש, אפילו אם הוא אונליין

5 שברו שיגרה היום. עשו משהו שונה מהרגיל

6 נסו סוג ספורט או תרגול גופני שמעולם לא ניסיתם

7 עשו משהו יצירתי היום: ציירו, כתבו שיר או סיפור, אפו עוגה

8 תכננו משהו חדש שתרצו לעשות השבוע

9 כשאתם מתוסכלים ממהו שלא הצלחתם לעשות, זכרו שייתכן שזה יהיה אפשרי בעתיד

10 היו סקרנים לגבי דברים חדשים. נסו ללמוד משהו חדש היום

11 בחרו מסלול חדש ללכת בו היום. בטוח שתגלו בו דברים חדשים

12 גם על אנשים שאתם מכירים היטב אפשר ללמוד עובדות חדשות שיפתיעו אתכם

13 צאו החוצה ועשו משהו כייפי, טיילו, שבו על ספסל, התבוננו בטבע

14 מצאו דרך חדשה לקדם מטרה חשובה

15 לכו עם הרעיונות שלכם. חשבו "כן" ומה אם....

16 נסו לדמיין איך החיים נראים מנקודת מבט של מישהו אחר

17 נסו דרך חדשה לדאוג לרווחתכם ולהיטיב עם עצמכם

18 צרו קשר עם מישהו מדור אחר, צעיר או זקן, מה שיתאים לכם

19 הרחיבו את הפרספקטיבה שלכם: נסו לקרוא עיתון אחר מהרגיל או להיכנס לאתר חדשות שמעולם לא ביקרתם בו

20 נסו מתכון חדש עם רכיבים חדשים שלא ניסיתם עד כה

21 בקשו מישהו ממכרם ללמד אתכם מיומנות חדשה תפירה, אפייה, גינון וכדו'

22 מצאו דרך חדשה ומפתיעה לומר ליקירכם שאתם אובים אותם

23 הקדישו זמן לפעילות שאתם אוהבים, אל תוותרו עליה!

24 חלקו עם חבר / ה משהו חדש שלמדתם לאחרונה או טיפ שעזר לכם

25 השתמשו באחת מהחוזקות שלכם בדרך יצירתית

26 נסו להקשיב לתחנת רדיו אחרת מזו שאתם רגילים אליה או נסו לצפות בתוכנית טלוויזיה חדשה

27 הצטרפו לחברה/ בזמן שהם עוסקים בתחביב שלהם. אולי תרצו לנסות גם

28 התחברו ל"אמן הפנימי" כתבו כרטיס ברכה ועטרו אותו

29 נסו להקשיב או לנגן סוג חדש של מוזיקה

30 חפשו דרכים יצירתיות להיות אופטימיים, גם כשאתם מאד חוששים או מודאגים

