

PIRMDIENA



OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA

SVĒTDIENA

1 Izveido sarakstu ar jaunām lietām, ko vēlies paveikt šajā mēnesī

2 Reagē uz sarežģītu situāciju atšķirīgi

3 Izej ārā un vēro izmaiņas dabā sev apkārt

4 Reģistrējies, lai pievienotos jaunam kursam, aktivitātei vai tiešsaistes kopienai

5 Maini savu ierasto rutīnu šodien un ievēro, kā jūties

6 Izmēģini jaunu veidu, kā būt fiziski aktīvam/ai

7 Esi radošs/a. Gatavo, zīmē, raksti, krāso, veido vai iedvesmo

8 Plāno jaunu aktivitāti vai ideju, ko vēlies izmēģināt šonedēļ!

9 Kad jūti, ka nevari kaut ko izdarīt, pievieno vārdu "pagaidām"

10 Esi ziņkārīgs/a. Uzzini par jaunu tēmu vai iedvesmojošu ideju

11 Izvēlies citu maršrutu un skaties, ko pamani ceļā

12 Uzzini kaut ko jaunu par kādu, kas Tev rūp

13 Dari kaut ko rotaļīgu brīvā dabā – staigā, skrien, izpēti, atpūties

14 Atrodi jaunu veidu, kā palīdzēt vai atbalstīt lietu, kas Tev rūp

15 Veido jaunas idejas, domājot "Jā, un ja nu..."

16 Paskaties uz dzīvi ar kāda cita acīm un redzi viņu perspektīvu

17 Izmēģini jaunu veidu, kā praktizēt pašaprūpi un būt laipnam/ai pret sevi

18 Sazinies ar kādu no citas paaudzes

19 Paplašini savu skatījumu: lasi citu laikrakstu, žurnālu vai vietni

20 Pagatavo maltīti, izmantojot recepti vai sastāvdaļu, ko iepriekš neesi izmēģinājis/usi

21 Apgūsti jaunu prasmī no drauga vai dalieties ar viņu kādā no savām prasmēm

22 Atrodi jaunu veidu, kā pateikt kādam, ka viņu novērtē

23 Atvēli regulāru laiku, lai nodarbotos ar kādu iecienītu darbību

24 Dalies ar draugu ar kaut ko noderīgu, ko nesen uzzināji

25 Izmanto kādu no savām stiprajām pusēm jaunā vai radošā veidā

26 Izmēģini citu radiostaciju vai jaunu TV pārraidi

27 Pievienojies draugam, kas nodarbojas ar savu hobiju, un uzzini, kāpēc viņam tas patīk

28 Atklāj savu māksliniecisko pusi. Izveido draudzīgu apsveikuma kartiņu

29 Izbaudi jaunu mūziku šodien. Spēlē, dziedā, dejo vai klausies

30 Meklē jaunus iemeslus būt cerīgam/ai pat grūtos laikos

