

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1 Sestavi seznam novih stvari, ki jih želiš narediti ta mesec

2 Na težko situacijo se odzovi drugače

3 Pojdi ven in v naravi opazuj spremembe okoli sebe

4 Prijavi se na nov tečaj, dejavnost ali k novi spletni skupnosti

5 Danes spremeni svojo običajno rutino in opazuj, kako se počutiš

6 Preizkusi nov način telesne aktivnosti

7 Bodi ustvarjalen. Kuhaj, riši, piši, slikaj, izdeluj ali navdihuj

8 Načrtuj novo dejavnost ali zamisel, ki jo želiš preizkusiti ta teden

9 Ko čutiš, da nečesa ne zmoreš, dodaj besedo "še"

10 Bodi radoveden. Spoznaj novo temo ali navdihujočo idejo

11 Izberi drugo pot in si oglej, kaj opaziš na poti

12 Odkrij nekaj novega o nekom, za katerega ti je mar

13 Naredi nekaj igrivega na prostem – hodi, teči, raziskuj, sprosti se

14 Poišči nov način za pomoč ali podporo zadevi, ki ti je pri srcu

15 Gradi na novih idejah z razmišljanjem "Da, in kaj če ..."

16 Poglej na življenje skozi oči nekoga drugega in spoznaj njegovo perspektivo

17 Preizkusi nov način skrbi zase in bodi prijazen do sebe

18 Poveži se z nekom iz druge generacije

19 Razširi svojo perspektivo: preberi drug časopis, revijo ali spletno mesto

20 Naredi obrok po receptu ali s sestavino, ki je še nisi poskusil

21 Od prijatelja se nauči nove spretnosti ali z njim deli svojo

22 Poišči nov način, da nekomu sporočiš, da ga ceniš

23 Določi si čas za dejavnost, ki jo imaš radi

24 S prijateljem deli nekaj koristnega, kar si se nedavno naučil

25 Uporabi eno od svojih prednosti na nov ali ustvarjalen način

26 Preizkusi drugo radijsko postajo ali novo televizijsko oddajo

27 Pridruži se prijatelju, ko opravlja svoj hobi, in ugotovi, zakaj mu je všeč

28 Odkrij svojo umetniško plat. Oblikuj prijazno voščilnico

29 Danes uživaj v novi glasbi. Igraj, poj, pleši ali poslušaj

30 Poišči nove razloge za upanje, tudi v težkih časih

