

НЕДЕЛА

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА



1 Најдете три работи на кои ќе се радувате оваа година

2 Денес најдете време да направите нешто добро за себе

3 Направете љубезен чин за некој друг за да им го разубавите денот

4 Напишете список на нешта за кои сте благодарни и наведете зошто

5 Барајте го доброто кај другите и забележете ги нивните силни страни

6 Одвојте пет минути да седите мирно и само да дишете

7 Научете нешто ново и споделете го со другите

8 Кажете позитивни нешта на луѓето кои ќе ги сретнете денес

9 Движете се. Бидете активни (по можност надвор)

10 Заблагодарете се некому на кого сте благодарни и кажете им зошто

11 Исклучете ја сета технологија најмалку еден час пред да спиење

12 Поврзете се со некој во ваша близина – споделете насмевка или муабет

13 Денес одете по друга патека и видете што ќе забележите

14 Денес јадете здрава храна која навистина ќе ве нахрани

15 Излезете надвор и забележете пет убави нешта

16 Позитивно придонесете за вашата локална заедница

17 Бидете нежни со себе кога правите грешки

18 Обновете контакт со стар пријател

19 Фокусирајте се на она што е добро, иако денес изгледа дека е тешко

20 Легнете си на време и дозволете да си ја обновите енергијата

21 Пробајте нешто ново што ќе ве извади од вашата комфорна зона

22 Испланирајте нешто забавно и поканете други луѓе да ви се придружат

23 Тргнете ги настрана дигиталните уреди и фокусирајте се на сегашниот момент

24 Направете мал чекор кон важна цел

25 Одлучете да ги поддржите луѓето, наместо спротивното

26 Денес изберете една од вашите силни страни и најдете начин да ја искористите

27 Предизвикајте ги своите негативни мисли и побарајте ја добрата страна

28 Прашајте ги другите за нешта во кои уживале неодамна

29 Поздравете го соседот и запознајте го подобро

30 Видете на колку луѓе можете да им подарите насмевка денес

31 Запишете ги своите надежи или планови за иднината

