

DUMINICĂ



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

1 Alegeți trei lucruri pe care să le așteptați cu nerăbdare anul acesta

2 Faceți-vă timp pentru a face ceva bun pentru voi

3 Faceți o faptă bună pentru cineva astfel încât să îi luminați ziua

4 Faceți o lista de lucruri pentru care sunteți recunoscători și scrieți motivele

5 Căutați binele în ceilalți și observați punctele lor forte

6 Stați nemișcați timp de cinci minute și respirați

7 Învățați ceva nou și împărtășiți cu cei din jur

8 Spuneți lucruri pozitive persoanelor pe care le întâlniți

9 Începeți să vă mișcați. Fiți activi (ideal în aer liber).

10 Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i motivul

11 Stingeați toată aparatura electronică cu cel puțin o oră înainte de culcare

12 Intrați în contact cu cineva din preajmă - împărtășiți un zâmbet sau conversați

13 Urmați un traseu diferit astăzi și observați ce remarcați

14 Măncați alimente sănătoase care vă hrănesc cu adevărat

15 Ieșiți afară și observați cinci lucruri care sunt frumoase

16 Contribuiți pozitiv la comunitatea locală

17 Fiți blânzi cu voi înșivă atunci când greșiți

18 Reluați contactul cu un prieten vechi

19 Concentrați-vă pe ceea ce este bine, chiar dacă astăzi pare a fi o zi grea

20 Mergeți la culcare devreme pentru a vă reîncărca bateriile

21 Încercați ceva nou pentru a ieși din zona de confort

22 Planificați ceva distractiv și invitați alte persoane să vi se alăture

23 Puneți deoparte dispozitivele digitale și concentrați-vă pe momentul prezent

24 Faceți un pas mic spre un obiectiv important

25 Alegeți să înălțați oamenii, în loc să-i înjosiți

26 Alegeți unul dintre punctele voastre forte și găsiți o cale prin care să îl valorificați astăzi

27 Contestați gândurile negative și cautați partea bună a lucrurilor

28 Întrebați alte persoane despre lucruri de care s-au bucurat recent

29 Salutați un vecin și încercați să îl cunoașteți mai bine

30 Remarcați la cât de multe persoane veți zâmbiți

31 Notați-vă speranțele sau planurile pentru viitor

