

PAZAR



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

1 Bu yıl dört gözle bekleyeceğin üç şey bul

2 Bugün, kendinle ilgili güzel bir şey yapmak için vakit ayır

3 Başka birinin gününü aydınlatmak için güzel bir şey yap

4 Hayatta şükrettiğin şeylerin listesini yap, ve sebeplerini yaz

5 Başkalarının iyi yanlarını gör, güçlü yanlarını fark et

6 Beş dakikanı, hiç bir şey yapmadan oturmaya ve nefes almaya ayır

7 Yeni bir şey öğren ve başkalarıyla paylaş

8 Bugün karşılaştığın herkese pozitif bir şey söyle

9 Harekete geç. (Mümkünse dışarıda) fiziksel bir aktivite yap

10 Minnettar olduğun bir kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

11 Tüm teknolojik aletlerini yatmadan en az bir saat önce kapat

12 Yakınındaki biriyle bağ kur - gülümse ya da selam ver

13 Bugün başka bir güzergah dene ve fark ettiklerini görmeye çalış

14 Bugün seni gerçekten besleyecek sağlıklı besinler ye

15 Dışarı çık ve güzel olan beş şey fark et

16 Yerel bir dernek, kurum veya topluluğa pozitif bir katkı sun

17 Hata yaptığında kendine karşı daha anlayışlı ol

18 Eski bir arkadaşınla yeniden temas kur

19 Bugün zor bir gün oluyorsa bile, iyi olana odaklan

20 Vakitlice uyu ve kendini şarj et

21 Konfor alanını genişletmek için yeni bir şey dene

22 Eğlenceli bir şey planla ve başkalarını katılmaya davet et

23 Teknolojik aletleri bırakıp tamamen anda olmaya odaklan

24 Önemli bir amaca doğru küçük bir adım at

25 İnsanları kötü hissettirmek yerine iyi hissettirmeyi seç

26 Güçlü yanlarından birini seç ve bugün onu kullanmanın yeni bir yolunu bul

27 Negatif düşüncelerini sorgula, olayların iyi yanlarını gör

28 Başkalarına son zamanlarda nelerden keyif aldıklarını sor

29 Bir komşuna selam verip daha iyi tanıma fırsatı yarat

30 Bugün insanlara gülümse ve kaç kişiye gülümseyebildiğini say

31 Gelecek için umutlarını veya planlarını yaz

