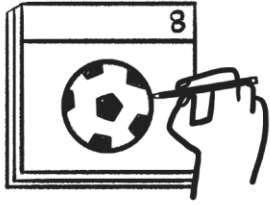


HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Írj listát az új dolgokról, amelyeket ebben a hónapban szeretnél megtenni!

2 Reagálj másképp egy nehéz helyzetre!

3 Menj ki a szabadba, és figyelj meg a természet változásait magad körül!

4 Jelentkezz be egy új tanfolyamra, tevékenységre vagy online közösségbe!

5 Változtas ma a megszokott rutinodon, és figyelj meg, hogy érzed magad!

6 Próbáld ki valami új fizikai aktivitást!

7 Légy kreatív! Főzz, rajzolj, írd, fess, alkoss, inspiráldj!

8 Szervezz valami új aktivitást, vagy ötletet, amelyet ezen a héten szívesen kipróbálnál!

9 Amikor úgy érzed, hogy valamit nem tudsz megtenni, tedd hozzá a "még" szót!

10 Légy kíváncsi! Ismerj meg egy új témát vagy egy inspiráló ötletet!

11 Válassz egy másik útvonalat, és nézd meg, mit veszel észre útközben!

12 Tudj meg valami újat valakiről, aki fontos neked!

13 Csinálj valami játékosat a szabadban - sétálj, fuss, kalandozz, pihenj!

14 Találd meg a módját, hogy segíts vagy támogasd egy olyan ügyet, ami fontos neked!

15 Alapozz meg új elképzeléseket azzal, hogy felteszed a kérdést: "És mi lenne, ha...?"

16 Nézz az életre valaki más szemével, és lásd az ő perspektíváját!

17 Próbáld ki egy új módszert az öngondoskodás gyakorlására, és légy kedves önmagadhoz!

18 Lépj kapcsolatba valakivel egy másik generációból!

19 Tágítsd a látóköröd! Olvass a szokásos mellett másik újságot, magazint vagy weboldalt!

20 Készíts el egy receptet egy olyan hozzávalóval, amit még soha nem próbáltál!

21 Tanulj meg valami újat egy barátodtól, vagy ossz meg vele valamit a sajátodból!

22 Keresd meg a módját annak, hogy elmondhasd valakinek, hogy nagyra értékeled!

23 Rendszeresen szánj időt azokra a dolgokra, amelyet szeretsz.

24 Ossz meg egy barátoddal valami hasznosat, amit mostanában tanultál!

25 Használd valamelyik erősséged új, kreatív módon!

26 Próbáld ki egy másik rádióállomást vagy új tévéműsort!

27 Csatlakozz egy barátod hobbijához!

28 Fedezd fel a művészi oldalad! Tervezz kedves üdvözlőkártyákat!

29 Próbáld ki egy új zenét ma! Játssz, énekelj, táncolj vagy hallgass!

30 Keresd új okokat arra, hogy reménykedni tudj, még a nehéz időkben is!

