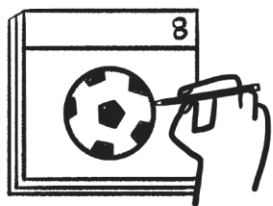


## PONIEDZIAŁEK



## WTOREK



## ŚRODA

## CZWARTEK

## PIĄTEK

## SOBOTA

## NIEDZIELA

1 Przygotuj listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu

2 Zareaguj na trudną sytuację inaczej niż zawsze

3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany w otaczającej Cię przyrodzie

4 Zapisz się na nowy kurs, zajęcia lub dołącz do społeczności internetowej

5 Zmień swoją codzienną rutynę i sprawdź, jak się z tym czujesz

6 Wypróbuj nowy sposób na aktywność fizyczną

7 Bądź kreatywny\_a. Gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj

8 Zaplanuj nową aktywność lub pomysł, który chcesz wypróbować w tym tygodniu

9 Kiedy czujesz, że nie możesz czegoś zrobić, dodaj słowo "jeszcze"

10 Zaciekaw się. Dowiedz się więcej o nowym zagadnieniu lub inspirującej idei

11 Wybierz inną trasę i sprawdź, co zauważysz po drodze

12 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim Ci zależy

13 Zrób coś radosnego na świeżym powietrzu - spaceruj, biegaj, zwiedzaj, odpoczywaj

14 Znajdź nowy sposób na pomoc lub wsparcie inicjatywy, na której Ci zależy

15 Rozwijaj nowe pomysły myśląc "Tak i co jeśli..."

16 Spójrz na życie oczami kogoś innego i zobacz jego perspektywę

17 Zadbaj o siebie w nowy sposób i bądź dla siebie miły\_a

18 Nawiąż kontakt z kimś z innego pokolenia

19 Poszerz swoją perspektywę: przeczytaj inną gazetę, magazyn lub stronę internetową

20 Przygotuj posiłek z przepisu lub składnika, którego jeszcze nie próbowałaś\_aś

21 Naucz się nowej umiejętności od przyjaciela lub podziel się z nim swoją

22 Znajdź nowy sposób, by powiedzieć komuś, że go doceniasz

23 Wyznacz sobie stały czas na zajęcia, które uwielbiasz

24 Podziel się z zaprzyjaźnioną osobą czymś, czego się ostatnio nauczyłaś\_aś

25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub kreatywny sposób

26 Posłuchaj innej stacji radiowej lub obejrzyj nowy program telewizyjny

27 Dołącz do znajomej osoby, która zajmuje się swoim hobby i dowiedz się dlaczego to tak kocha

28 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj sympatyczną kartkę z życzeniami

29 Ciesz się nową muzyką. Graj, śpiewaj, tańcz lub słuchaj

30 Szukaj nowych powodów, by mieć nadzieję, nawet w trudnych czasach

