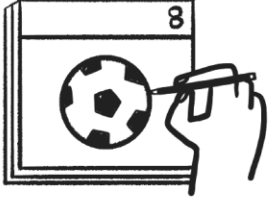


PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1  
Bu ay yapmak istediğin yeni şeylerin listesini oluştur

2  
Zor bir duruma farklı bir tutumla cevap ver

3  
Dışarı çık ve doğadaki değişimi gözlemler

4  
Yeni bir kursa, aktiviteye veya online bir topluluğa katıl

5  
Rutinini değiştir ve nasıl hissettiğini izle

6  
Fiziksel olarak aktif olmanın yeni bir yolunu dene

7  
Yaratıcı ol: yaz, çiz, resmet, yemek pişir, yap veya ilham ver

8  
Bu hafta denemek istediğin yeni bir aktivite planla

9  
Bir şeyi yapamayacağını hissettiğinde, "henüz" kelimesini ekle

10  
Meraklı ol. Yeni veya ilham verici bir konuda bir şeyler öğren

11  
Farklı bir güzergâh kullan ve yolda gördüklerini fark et

12  
Önemsediğin biri ile ilgili yeni bir şeyi keşfet

13  
Açık havada eğlenceli bir şeyler yap - yürü, koş, keşfet, rahatla

14  
Önemsediğin bir davayı desteklemek için yeni bir yol bul

15  
"Evet, ve 'peki ya ...'" diye düşünerek yeni fikirler geliştir

16  
Hayata bir başkasının gözünden bak ve onun perspektifini fark et

17  
Kendinle ilgilenmenin yeni bir yolunu bul ve kendine karşı nazik ol

18  
Farklı bir kuşaktan biriyle iletişim kur

19  
Perspektifini genişlet: Farklı bir gazete, dergi, web sitesi oku

20  
Daha önce kullanmadığın bir tarif veya malzeme ile bir yemek yap

21  
Bir arkadaşından yeni bir beceri öğren veya ona yeni bir beceri öğret

22  
Birine onu takdir ettiğini söylemenin yeni bir yolunu bul

23  
Sevdiğin bir aktiviteyi düzenli yapmak için bir zaman belirle

24  
Bir arkadaşına yakın zamanda öğrendiğin faydalı bir şeyden bahset

25  
Güçlü bir yanını yeni ve yaratıcı bir şekilde kullan

26  
Normalden farklı bir radyo kanalı dinle, TV kanalı izle

27  
Hobisi ile ilgilenen bir arkadaşına katıl ve neden bunu sevdiğini bul

28  
Sanatçı ruhunu keşfet. Kendi tebrik kartlarını tasarla

29  
Bugün yeni bir müziğin tadını çıkar. Çal, söyle, dans et veya dinle

30  
Zor zamanlarda bile umutlu olmak için nedenler bul

