

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1
Zrób coś miłego dla kogoś, na kim naprawdę Ci zależy

2 Skoncentruj się na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego zrobić nie możesz

3
Zrób krok w kierunku ważnego, choćby najmniejszego celu

4
Wyślij przyjacielowi zdjęcie z wspólnie spędzonego czasu

5
Powiedz komuś, ile i dlaczego tyle dla Ciebie znaczy

6
Poszukaj ludzi czyniących dobro i innych powodów do radości

7
Sporządź listę tego, co i dlaczego jest dla Ciebie najważniejsze

8
Wyznacz sobie misję bycia życzliwym, aby pomóc innym

9
Jakie wartości są dla Ciebie ważne? Znajdź sposób, aby je wykorzystać

10
Bądź wdzięczny za małe rzeczy, nawet w trudnych chwilach

11
Rozejrzyj się wokół w poszukiwaniu rzeczy, które wywołują w Tobie zachwyt i zdumienie

12
Posłuchaj ulubionego utworu muzycznego i przypomnij sobie, co on dla Ciebie znaczy

13
Poznaj wartości lub tradycje innej kultury

14
Wyjdź na zewnątrz i dostrzeż piękno natury

15
Zrób coś, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność

16
Okaz wdzięczność ludziom, którzy sprawiają, by było lepiej

17
Znajdź sposób, aby nadać znaczenie temu, co robisz

18
Wyślij odręcznie napisany liścik komuś, na kim Ci zależy

19
Zastanów się nad tym, co sprawia, że czujesz się wartościowy i potrzebny

20
Pokaż zdjęcia trzech rzeczy, które są dla Ciebie znaczące lub warte zapamiętania

21
Spójrz w niebo. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy częścią czegoś większego

22
Poszukaj sposobu, aby pomóc inicjatywie lub organizacji charytatywnej, na której Ci zależy

23
Przypomnij sobie trzy rzeczy, które zrobiłeś i z których jesteś dumny

24
Dokonaj dziś wyborów, które będą miały pozytywny wpływ na innych

25
Zapytaj kogoś o to, co i dlaczego jest dla niego najważniejsze

26
Przypomnij sobie wydarzenie w swoim życiu, które ma dla Ciebie duże znaczenie

27
Zastanów się nad tym, jak Twoje działania wpływają na innych

28
Zrób coś wyjątkowego i porozmyślaj o tym wieczorem

29
Zrób coś, aby zadbać o świat przyrody

30
Podziel się inspirującym cytatem, aby dodać innym otuchy

31
Znajdź trzy powody, aby z nadzieją patrzeć w przyszłość

