

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

5 Lass jemanden wissen, wie viel er dir bedeutet und warum

6 Suche nach Menschen, die Gutes tun, und nach Gründen, um fröhlich zu sein

7 Mach eine Liste mit dem, was dir am meisten bedeutet und warum

8 Hilf heute anderen Menschen

9 Welche Werte sind für dich wichtig? Finde heute Wege, sie zu nutzen

10 Sei dankbar für die kleinen Dinge, besonders in schwierigen Zeiten

11 Sieh dich nach Dingen um, die dir ein Gefühl der Ehrfurcht und des Staunens geben

12 Höre dir ein Lieblingslied an und erinnere dich daran, was es für dich bedeutet

13 Informiere dich über die Werte oder Traditionen einer anderen Kultur

14 Geh nach draußen und bemerke die Schönheit der Natur

15 Leiste einen Beitrag für eine lokale Gemeinschaft

16 Sei dankbar gegenüber Menschen, die dazu beitragen, die Dinge besser zu machen

17 Finde einen Weg, deine heutige Tätigkeit bedeutungsvoll zu gestalten

18 Schicke eine handschriftliche Notiz an jemanden, der dir wichtig ist

19 Was gibt dir das Gefühl, wertvoll zu sein und sinnvoll zu handeln?

20 Teile Fotos von drei Dingen, die du sinnvoll oder erinnenswert findest

21 Sieh in den Himmel. Denke daran, dass wir alle Teil von etwas Größerem sind

22 Hilf einer gemeinnützigen Organisation, die dir am Herzen liegt

23 Erinner dich an drei Dinge, die du getan hast und auf die du stolz bist

24 Tu etwas, das heute für andere etwas Gutes bewirkt

25 Frag jemanden, was ihm oder ihr am wichtigsten ist und warum

26 Erinner dich an ein Ereignis in deinem Leben, das wirklich bedeutsam war

27 Achte darauf, wie deine Handlungen auf andere wirken

28 Tu etwas Besonderes und denke heute Abend daran zurück

29 Tu heute etwas für die Natur

30 Teile ein inspirierendes Zitat, um anderen Mut zu machen

31 Finde drei Gründe, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken

