

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



1 Направете нешто љубезно за некој за кого навистина се грижите

2 Фокусирајте се на она што можете да го сторите, наместо на она што не можете да го сторите

3 Направете чекор кон важна цел, колку и да е мал

4 Испратете му на вашиот пријател фотографија од времето кога сте уживале заедно

5 Кажете некому колку ви значи и зошто

6 Побарајте луѓе кои прават добро, како и причини да бидете весели

7 Направете список на она што ви е најважно и зошто

8 Денес поставете си мисија да бидете љубезни и да им помогнете на другите

9 Кои вредности ви се важни? Најдете начини да ги користите денес

10 Бидете благодарни за малите нешта, дури и во тешки моменти

11 Побарајте наоколу работи кои ви будат чувство на восхит и зачуденост

12 Слушајте го омиленото музичко дело и сетете се како значење има за вас

13 Научете за вредностите или традициите на друга култура

14 Излезете надвор и забележете ја убавината во природата

15 Направете нешто за да придонесете за вашата локална заедница

16 Покажете им благодарност на луѓето кои помагаат работите да се подобрат

17 Денес најдете начин она што го правите да биде значајно

18 Испратете рачно напишана порака до некој кој ви значи

19 Размислете за она што ве прави да се чувствувате ценети и корисни

20 Споделете фотографии од 3 работи што ви се значајни или незаборавни

21 Погледнете кон небото. Запомнете дека сите ние сме дел од нешто поголемо

22 Најдете начин да помогнете на проект или добротворна организација што ви значат

23 Потсетете се на три работи што сте ги направиле на кои сте горди

24 Денес направете избори кои позитивно ќе влијаат на другите

25 Прашајте некој друг што му е најважно и зошто

26 Сетете се на настан во вашиот живот кој бил навистина значаен

27 Фокусирајте се на тоа како вашите постапки прават разлика за другите

28 Направете нешто посебно и вечерва повторно присетете се на тоа

29 Денес направете нешто за да се грижите за природниот свет

30 Споделете цитат што ви е инспиративен за да им дадете поттик на другите

31 Пронајдете три причини за да се надевате на иднината

