

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

1 Направи нещо мило за някого, за когото наистина те е грижа

2 Фокусирай се върху това, което можеш да направиш вместо върху това, което не можеш

3 Направи стъпка (колкото ида е малка) към важна за теб цел

4 Прати снимка на свой приятел от време, когато сте се забавлявали заедно

5 (По)кажи на някого колко много го цениш и защо

6 Вгледай се в хората, които вършат добро и в причините, които имаш да си радостен

7 Направи списък с нещата, които са най-важни за теб и причините за това

8 Постави си цел „добро дело“ да помагаш на другите днес

9 Кои са най-важните ценности за теб? Намери начин да ги приложиш днес

10 Дори и в трудни моменти бъди благодарен/а за малките неща

11 Ogледай се за неща, които ти носят усещане за възторг и чудо

12 Послушай любимо парче и си спомни какво означава то за теб

13 Научи нещо за ценностите и обичаите на някоя друга култура

14 Излез навън и забележи красотата в природата

15 Направи нещо, с което да допринесеш към своята общност

16 Покажи благодарност към хора, които правят така, че нещата да се случват по-добре

17 Намери начин още повече да осмислиш това, което правиш днес

18 Изпрати или остави бележчица на някого, за когото те е грижа

19 Рефлектирай върху това, което те кара да се чувстваш оценен и полезен

20 Сподели снимки на 3 неща, които намиращ за значими и запомнящи се

21 Погледни към небето. Спомни си, че сме част от нещо много по-голямо

22 Намери начин да подпомогнеш благотворителен проект или кауза

23 Припомни си 3 неща, които са те накарали да се чувстваш горд/а

24 Направи избори, които да повлияят положително върху другите днес

25 Попитай някого какво е най-ценното за тях и защо

26 Спомни си някакво наистина значимо събитие в своя живот

27 Фокусирай се върху това как твоите действия правят разлика в живота на другите

28 Направи нещо специално и си го припомни като спомен през тази нощ

29 Днес направи нещо с цел грижа към природата

30 Сподели вдъхновяващ за теб цитат, за да приповдигнеш хората наоколо

31 Намери 3 причини да се чувстваш обнадяден за бъдещето

