

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 שמחו היום מישהו אוהב עליכם.

2 התמקדו במה שאתם יכולים לעשות ולא במה שאינכם יכולים לעשות

3 קחו צעד ראשון בדרך להשגת מטרה החשובה לכם

4 שלחו לחבר/ה תמונה שבה אתם מצולמים ביחד

5 אמרו למישהו קרוב עד כמה אתם אוהבים אותו/ה

6 התמקדו בטוב: באנשים טובים ובמעשים טובים שנעשים

7 ערכו רשימה של כל הדברים החשובים לכם בחיים

8 הוסיפו אור בעולם היום ע"י עשיית מעשה טוב

9 אילו ערכים חשובים לכם? חשבו על דרכים ליישם אותם היום

10 הכירו תודה על דברים קטנים שיש לכם אפילו בזמנים קשים

11 הסתכלו סביב ומצאו דברים המפעימים ומרגשים אתכם

12 הקשיבו למנגינה האוהבה. אילו רגשות היא מעוררת בכם?

13 חקרו ולמדו על תרבות אחרת ועל הערכים שלה

14 צאו החוצה ושימו לב ליופיו של הטבע

15 תרמו לקהילה המקומית שלכם באופן כלשהו

16 הכירו תודה לאנשים המשתדלים לתרום לחברה או לסביבה באופן כלשהו

17 חפשו דרך לעשות משהו משמעותי היום

18 שלחו פתק בכתב יד למישהו אוהב

19 חישוב מה גורם לכם לחוש משמעותיים וממוקדים במטרה

20 חלקו עם אדם קרוב שלש תמונות של דברים יפים או רגעים מיוחדים

21 הסתכלו בשמיים, זכרו, אנחנו חלק מיקום גדול ומסתורי

22 נסו לתרום למיזם חברתי באיזשהו אופן

23 הזכרו בשלשה דברים שעשיתם ושאתם גאים בהם

24 עשו דברים שייטיבו עם אחרים היום

25 שאלו אחרים מה הם הדברים החשובים להם ומדוע הם חשובים

26 הזכרו ברגע משמעותי בחייהם

27 שימו לב כיצד אתם משפיעים לטובה על הסובבים אתכם

28 עשו היום משהו מיוחד ויוצא דופן. הזכרו בו לפני שאתם הולכים לישון.

29 עשו משהו למען איכות הסביבה.

30 חלקו עם אחרים ציטוט מעורר השראה שיכול לתרום לאחרים

31 מצאו שלשה דברים שיגרמו לכם להיות אופטימיים לגבי העתיד

