

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Tégy vala,mit valakiért, aki valóban fontos számodra!

2 Koncentrálj arra, amit meg tudsz tenni, ne arra, amit nem!

3 Tégy egy lépést egy fontos célért! Bármilyen kicsit is!

4 Küldj képet egy barátnak egy közös megélt pillanatról!

5 Add tudtára valakinek, milyen sokat jelent számodra ő és miért!

6 Keres olyanokat, akik jól tesznek és keress okot az öröme!

7 Készíts listát arról, ami fontos számodra és azt is írd le, miért az!

8 Tűzz ki egy jóságos célt és segíts ma másokon, másoknak!

9 Mely értékek fontosak számodra? Találj módot arra, hogy használd ma!

10 Tégy hálás a jó dolgokért, még akkor is, ha nehéz helyzetben vagy!

11 Keres magad körül olyasmit, ami bámulatos és csodás!

12 Hallgasd meg a kedvenc számod és idézd fel, mit is jelent számodra!

13 Fedezd fel egy másik kultúra értékeit, hagyományait!

14 Menj ki a szabadba és fedezd fel a természet szépségét!

15 Tégy valamit, amivel támogatsz a helyi közösséget!

16 Mutass tiszteletet az emberek iránt, akik tesznek azért, hogy jobb legyen a világ!

17 Keresd meg a módját, hogy valami tartalmasat tehess ma!

18 Küldj egy kézzel írott üzenetet valakinek, aki fontos számodra!

19 Gondold végig, mitől érzed magad értékesnek és céltudatosnak!

20 Ossz meg 3 képet valamiről, ami fontos és emlékezetes számodra!

21 Nézz fel az égre és emlékezz! Mind valami sokkal nagyobb részei vagyunk.

22 Találd meg a módját, hogyan segíthetsz egy számodra fontos jótékonyági szervezetnek!

23 Idézz fel három olyan dolgot, amire büszke vagy!

24 Hozz olyan döntéseket ma, amik mások életére is jó hatással van!

25 Kérdezz meg valakit, mi számára a fontos és miért!

26 Emlékezz vissza életedre egy olyan eseményére, ami igazán sokat jelentett!

27 Figyeld meg, hogyan hatnak tetteid másokra!

28 Csinálj valami különlegeset, és emlékezz vissza rá ma este!

29 Tegyé ma valamit a Föld bolygóért és a természetért!

30 Ossz meg egy idézetet, ami inspirálhat másokat is!

31 Keres három dolgot, amiben bízatsz a jövőben!

