

## PONIEDZIAŁEK

1 Zrób coś miłego dla kogoś, na kim naprawdę Ci zależy

## WTOREK

2 Skoncentruj się na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego zrobić nie możesz

## ŚRODA

3 Zrób krok w kierunku ważnego, choćby najmniejszego celu

## CZWARTEK

4 Wyślij przyjacielowi zdjęcie z wspólnie spędzonego czasu

## PIĄTEK

5 Powiedz komuś, ile i dlaczego tyle dla Ciebie znaczy

## SOBOTA

6 Poszukaj ludzi czyniących dobro i innych powodów do radości

## NIEDZIELA

7 Sporządź listę tego, co i dlaczego jest dla Ciebie najważniejsze

8 Wyznacz sobie misję bycia życzliwym, aby pomóc innym

9 Jakie wartości są dla Ciebie ważne? Znajdź sposób, aby je wykorzystać

10 Bądź wdzięczny za małe rzeczy, nawet w trudnych chwilach

11 Rozejrzyj się wokół w poszukiwaniu rzeczy, które wywołują w Tobie zachwyt i zdumienie

12 Posłuchaj ulubionego utworu muzycznego i przypomnij sobie, co on dla Ciebie znaczy

13 Poznaj wartości lub tradycje innej kultury

14 Wyjdź na zewnątrz i dostrzeż piękno natury

15 Zrób coś, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność

16 Okaż wdzięczność ludziom, którzy sprawiają, by było lepiej

17 Znajdź sposób, aby nadać znaczenie temu, co robisz

18 Wyślij odręcznie napisany liścik komuś, na kim Ci zależy

19 Zastanów się nad tym, co sprawia, że czujesz się wartościowy i potrzebny

20 Pokaż zdjęcia trzech rzeczy, które są dla Ciebie znaczące lub warte zapamiętania

21 Spójrz w niebo. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy częścią czegoś większego

22 Poszukaj sposobu, aby pomóc inicjatywie lub organizacji charytatywnej, na której Ci zależy

23 Przypomnij sobie trzy rzeczy, które zrobiłeś i z których jesteś dumny

24 Dokonaj dziś wyborów, które będą miały pozytywny wpływ na innych

25 Zapytaj kogoś o to, co i dlaczego jest dla niego najważniejsze

26 Przypomnij sobie wydarzenie w swoim życiu, które ma dla Ciebie duże znaczenie

27 Zastanów się nad tym, jak Twoje działania wpływają na innych

28 Zrób coś wyjątkowego i porozmyślaj o tym wieczorem

29 Zrób coś, aby zadbać o świat przyrody

30 Podziel się inspirującym cytatem, aby dodać innym otuchy

31 Znajdź trzy powody, aby z nadzieją patrzeć w przyszłość

