

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



1
Какие три события в этом году ты ждёшь с радостью?

2
Выдели сегодня время, чтобы сделать что-то доброе для себя

3
Сделай доброе дело для кого-то другого – пусть чей-то день станет ярче!

4
Составь список того, за что ты чувствуешь благодарность. Напиши, почему.

5
Ищи хорошее в других и отметь их сильные стороны

6
Просто посиди и подыши пять минут

7
Узнай что-то новое и поделись этим с другими

8
Говори добрые слова тем, кого сегодня встретишь

9
Двигайся. Прояви физическую активность (желательно, на воздухе)

10
Скажи «Спасибо» тому, кому ты благодарен или благодарна, и скажи, за что

11
Выключи всю электронику как минимум за час до сна

12
Установи контакт с близким: поделись улыбкой или поговори

13
Выбери другой маршрут и посмотри, что ты заметишь по дороге

14
Поешь полезную еду, которая тебя подпитывает по-настоящему

15
Выйди на воздух и найди пять примеров прекрасного

16
Сделай что-то позитивное для жителей твоего города, посёлка или квартала

17
Будь мягче к себе, когда ошибаешься

18
Восстанови связь со старым другом или подругой

19
Концентрируйся на том, что идёт хорошо, даже если сегодня – тяжёлый день

20
Ляг спать вовремя и позволь себе восстановить силы

21
Выйди из своей зоны комфорта и попробуй что-то новое

22
Запланируй что-нибудь весёлое и пригласи других присоединиться

23
Убери электронные устройства и сконцентрируйся на «здесь и сейчас»

24
Сделай маленький шаг к важной цели

25
Прими решение воодушевлять и подбадривать других, а не обескураживать

26
Выбери одну из своих сильных сторон и найди способ её сегодня применить

27
Спорь со своими негативными мыслями и ищи в ситуации хорошее

28
Спроси друзей, что им недавно понравилось

29
Поздоровайся с соседом или соседкой и узнайте друг о друге чуть больше

30
Посчитай, скольким людям ты сегодня сможешь улыбнуться

31
Запиши свои надежды или планы на будущее

