

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAS

4

Jelentkezz egy új kurzusra, tevékenységre vagy online közösségbe!

5

Változtass a mai nap rutinján, és figyeld meg, hogyan érzed magad!

6

Próbálj ki egy újfajta fizikai aktivitást!

7

Légy kreatív. Főzz, rajzolj, írd, fess, alkoss vagy inspirálj másokat!

1

Készíts listát azokról az új dolgokról, amiket ebben a hónapban szeretnél csinálni!

2

Reagálj egy nehéz helyzetre másképp, mint szoktál!

3

Menj ki a természetbe, és figyeld meg a környezet változásait!

11

Válassz egy másik útvonalat, és figyeld meg, mit veszel észre közben!

12

Tudj meg valami újat valakiről, akit szeretsz!

13

Csinálj valami játékosat a szabadban – sétálj, fuss, fedezz fel, lazíts!

14

Találj új módot arra, hogy segíts vagy támogass egy számodra fontos ügyet!

15

Fejleszd az új ötleteidet azzal, hogy azt mondd: „Igen, és mi lenne, ha...”!

16

Nézd az életet valaki más szemén keresztül, és lásd az ő perspektíváját!

17

Próbálj ki egy új módot az öngondoskodásra, és légy kedves magadhoz!

18

Kapcsolódj valakihez, aki egy másik generációból származik!

19

Szélesítsd a látókörödöt: olvass más újságot, magazint vagy weboldalt!

20

Készíts egy ételt egy olyan recept vagy alapanyag felhasználásával, amit még nem próbáltál!

21

Tanulj egy új készséget egy barátodtól, vagy oszd meg vele a sajátodat!

22

Találj egy új módot, hogy kifejezd valaki iránti megbecsülésedet!

23

Állíts be egy rendszeres időpontot egy olyan tevékenységre, amit szeretsz!

24

Ossz meg egy barátoddal valamit, amit nemrégiben tanultál, és hasznosnak találtál!

25

Használd az egyik erősségedet egy új, kreatív módon!

26

Próbálj ki egy új rádióállomást vagy TV-műsort!

27

Csatlakozz egy barátodhoz az ő hobbiában, és tudd meg, miért szereti!

28

Fedezd fel a művészi oldaladat! Tervezz egy kedves üdvözlőlapot!

29

Élvezd ma egy új zenét! Játssz, énekelj, táncolj rá vagy csak hallgass!

30

Keress új okokat a reményre, még a nehéz időkben is!

