

LAUANTAI

SUNNUNTAI

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

1 Kirjoita luettelo itsellesi merkityksellisistä asioista perusteluineen

2 Osoita ystävällisyyttä jollekulle, josta todella välität

3 Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa pikemmin kuin siihen, mille et voi mitään

4 Ota edes pieni askel kohti itsellesi tärkeää tavoitetta

5 Lähetä ystävälle kuva yhteisestä iloa tuottaneesta hetkestä

6 Etsi hyvää tekeviä ihmisiä ja syitä olla hyvällä tuulella

7 Kerro jollekulle, kuinka paljon hän sinulle merkitsee ja miksi

8 Anna itsellesi ystävällisyystehtävä ja auta muita tänään

9 Huomaa luonnon kauneus vaikka olisit jumissa sisätiloissa

10 Mitkä ovat tärkeimmät arvosi? Etsi tänään tapoja ilmaista niitä

11 Ole kiitollinen pienistä asioista, myös vaikeina aikoina

12 Kuuntele lempibiisiäsi ja palauta mieleesi sen merkitys itsellesi

13 Etsi ympäriltäsi asioita, jotka saavat sinut tuntemaan kunnioitusta ja ihmetystä

14 Tutustu toisen kulttuurin arvoihin tai perinteisiin

15 Tee jotain asuinyhteisösi tai -ympäristösi hyväksi

16 Katso taivaalle. Muista, että me kaikki olemme osa jotain suurempaa

17 Näytä kiitollisuutesi ihmisille, jotka vievät asioita kohti parempaa huomista

18 Tee merkityksellistä siitä, mitä tänään teet

19 Lähetä käsin kirjoitettu viesti jollekin, josta välität

20 Pohdi, mikä saa sinut tuntemaan itsesi arvokkaaksi ja tarpeelliseksi

21 Jaa valokuva kolmesta mielekkääksi tai mieleenpainuvaksi kokemastasi asiasta

22 Edistä omalla tavallasi tärkeää hyväntekeväisyshanketta tai -kohdetta

23 Jaa itseäsi inspiroiva sitaatti vauhdittamaan muiden päivää

24 Palauta mieleesi kolme aikaansaannostasi, joista olet ylpeä

25 Tee tänään valintoja, joilla on myönteinen vaikutus muille

26 Kysy joltakulta, mikä on hänelle tärkeintä ja miksi

27 Muistele elämäntapahtumaa, joka on ollut sinulle merkityksellinen

28 Kiinnitä huomiota tekojesi vaikutuksiin ympärilläsi oleviin ihmisiin

29 Tee tänään jotain erityistä ja palauta se mieleesi illalla

30 Tee tänään jotain luontoympäristön hyvinvoinnin puolesta

31 Etsi kolme syytä olla toiveikas tulevaisuuden suhteen

