

DILLUNS



1 Fes una llista de coses noves que vulguis provar aquest mes

DIMARTS



2 Respon a una situació difícil d'una manera diferent

DIMECRES

3 Surt a la natura i observa els canvis que t'envolten

DIJOUS

4 Apunta't a un curs o a una activitat comunitària en línia

DIVENDRES

5 Avui, canvia la teva rutina normal i observa com et sents

DISSABTE

6 Prova una manera nova de fer activitat física

DIUMENGE



7 Avui, sigues creatiu/a: cuina, dibuixa, escriu, pinta, inspira't

8 Planifica una activitat o una idea nova que vols provar aquesta setmana

9 Quan notis que no pots fer alguna cosa, afegeix-hi la paraula "encara"

10 Sigues curiós/a: aprèn sobre un tema nou o una idea inspiradora

11 Tria una ruta diferent i estigues atent al que observes pel camí

12 Descobreix alguna cosa nova sobre algú que t'importa

13 Surt a for a i fes alguna cosa divertida: camina, corre, explora, relaxa't

14 Troba una manera nova d'ajudar o donar suport a una causa que t'importa



15 Construeix idees noves tot pensant: "Sí. I si...?"

16 Mira la vida a través dels ulls d'una altra persona i observa el seu punt de vista

17 Troba una manera nova per cuidar-te i ser més amable amb tu mateix/a mateixos

18 Avui connecta't amb algú d'una altra generació

19 Amplia la teva perspectiva: llegeix un diari, una revista o un lloc web diferent

20 Cuina amb una recepta o un ingredient que no hakis tastat abans

21 Aprèn una habilitat nova d'un amic o ensenya-n'hi una de les teves

22 Troba una manera nova de dir a algú que l'aprecies

23 Reserva un temps fixe per fer una activitat que t'agradi

24 Comparteix amb un amic o amiga alguna cosa útil que hakis après recentment

25 Utilitza un dels teus punts forts d'una manera nova o creativa

26 Sintonitza una emisora de ràdio o un canal de televisió diferent de l'habitual

27 Practica amb un amic o amiga la seva afició i descobreix per què li agrada

28 Descobreix el teu vessant artístic. Dissenya les teves pròpies postals de felicitació

29 Avui, gaudeix d'una música nova. Joga, canta-la, balla-la o escolta-la

30 Cerca raons per tenir esperança, fins i tot en temps difícils

