<table>
<thead>
<tr>
<th>ПОНЕДІЛОК</th>
<th>ВІВТОРКО</th>
<th>СЕРЕДА</th>
<th>ЧЕТВЕР</th>
<th>П’ЯТНИЦЯ</th>
<th>СУБОТА</th>
<th>НЕДІЛЯ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>4 Познайомся з кимось, дійзнайся щось про нього / неї</td>
<td>5 Обери незвич- ний маршрут та роздивись навкруги</td>
<td>6 Приготуй щось за новим рецептом чи з новим інградієнтом</td>
<td>7 Кажучи, що не можеш це зробити, дода “поки що”</td>
<td>8 Сьогодні поспілкуйся з кимось з іншого покоління</td>
<td>9 Опануй щось нове. Оріґамі? Медитація? Будь що!</td>
<td>3 Насолодись новою музикою. Слухай, танцюй, співай.</td>
</tr>
<tr>
<td>11 Будь допитливим! Мінімум три нові ідеї сьогодні!</td>
<td>12 Придумай новий спосіб допомогти близькій тобі справі</td>
<td>13 Будь креативним! Кулювоч, малюй, пиши, твори!</td>
<td>14 Дай другові пораду, про яку ти сам дізнався нещодавно</td>
<td>15 Подивись на світ очима когось іншого, оціни перспективу</td>
<td>16 Навчишься чому новому у друга, а потім навчи іншого</td>
<td>10 Виберись на природу і поспостерігай за змінами</td>
</tr>
<tr>
<td>18 Приєднайся до онлайн-групи на цікуву для тебе тему</td>
<td>19 Привітайся з людиною, з якою постійно стикаєшся, але не спілкуєшся</td>
<td>20 Запишись на якесь курси чи вічірній клас</td>
<td>21 Вивчи слово чи фразу трьома різними мовами</td>
<td>22 Зроби щось, що виходить за межі твоєї зони комфорту</td>
<td>23 Вийди з дому та розважайся! Бігай, стрибай, веселись!</td>
<td>17 Відвідай місцеву пам’ятку, де ти ще не був</td>
</tr>
<tr>
<td>25 Придумай новий спосіб потурбуватися про себе</td>
<td>26 Одягни щось незвичне та насолоджуйся новим look-om!</td>
<td>27 Зміни звичні радіо-станцію чи TV-канал на щось нове</td>
<td>28 Приєднайся до хобі друга та дізнайся, чому він це любить</td>
<td>29 Використай свою силну сторону якось новому</td>
<td>30 Знайди час для нового хобі</td>
<td>24 Звільни свою творчу натуру! Створи власні різнаві листівки</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**ACTION FOR HAPPINESS**  

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Дізнайтеся більше про 10 ключів до більш щасливого життя, включаючи книги, посібники, постери та багато іншого: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)