

ЮЛИ 2023

понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
31 Карай колело, ролкови кънки или скейтборд в парка					1 Запиши 3 свои постижения от миналия месец, с които се гордееш	2 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлив/а
3 Разходи се сред природата - в парк, гора, планина и т.н.	4 Излез от зоната си на комфорт и смело направи, каквото винаги си искал/а	5 Купи си сезонни летни плодове и ги изяж на двора или на балкона	6 Напиши писмо, с което да благодариш, дори без да го изпратиш	7 Направи 5 снимки на неща, които са наистина значими за теб	8 Избери и практикувай приятна за теб физическа активност	9 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлив/а
10 Излез навън с приятели. Поглеждай телефона само ако звъни	11 Сподели с близък как се чувстваш от това, което се случва наоколо	12 Запиши 10 хубави неща, които се случват днес (дори незначителни)	13 Опитай сладолед, който досега не си пробвал/а	14 Покани приятели на гости и играйте настолни игри	15 Направи нещо за природата - събери боклук, рециклирай, нахрани птички	16 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлив/а
17 Запиши накратко какви са мечтите и стремежите ти в момента	18 Сподели вътрешните си борби и тревоги с доверен близък	19 Обиколи поляна и потърси четирилистна детелина	20 Направи сладки и почерпи приятели или семейството	21 Избери 5 любими снимки с близки хора и красиви места и ги принтирай	22 Играй с приятели или семейство игри навън - федербал, фризби и т.н.	23 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлив/а
24 Опиши спомен, когато си чувствал/а възхищение	25 Определи своя силна страна и опитай днес да я използваш	26 Започни да четеш увлекателен роман	27 Разучи как се отглежда любимият ти зеленчук.	28 Изработи нещо с ръце и го подари - напр. картичка, оригами	29 Задай на член от семейството си въпроси за неговите минали преживявания	30 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлив/а

АВГУСТ 2023

понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
	1 Запиши по 10 неща, които харесваш във външността и характера си	2 Свържи се с приятел, с когото отдавна не си се виждала	3 Снимай се в поле или нива с цветя	4 Помързелувай следобед в хамак или на тревата и си представяй хубави неща	5 Пей, танцувай или разиграй театрален етюд.	6 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлива
7 Освободи ума преди лягане - запиши най-силните си впечатления от деня	8 Посрещни изгрева със сутрешна разходка, особено ако си на морето	9 Измисли поза, която те успокоява и ободрява и останй в нея поне 2 минути	10 Научи нещо ново с приятел - рецепта, игра, йога поза, песен, танц и т.н.	11 Послушай звука на течаща вода - река, море, дъжд, фонтан и др.	12 Почини си от ежедневните задачи. Направи нещо хубаво за себе си	13 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлива
14 Напиши писмо, с което да простиш, дори без да го изпратиш	15 Наблюдавай залеза от твое любимо място	16 Проучи с приятел лечебните растения за сезона и наберете билки	17 Погали или снимай дружелюбна котка или куче	18 Легни на плаж или поляна и се попечи на слънце	19 Иди на театър, кино, концерт, изложба или друго културно събитие	20 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлива
21 Наблюдавай минувачите в парка и измисляй истории кои са и къде отиват	22 Опиши спомен за момент, в който си се чувствал/а обичан/а	23 Пригответи си зимнина - сам/а или с приятел/ роднина	24 Рециклирай или подари дреха, която вече не носиш и си купи нова	25 Направи онлайн проучване за нещо, което те вълнува	26 Спри и помириш някое цвете	27 Ти си на ход - избери дейност, която те прави щастлива
28 Напиши писмо до известна личност. Проучи как да го изпратиш.	29 Пригответи вкусни сандвичи и си направи пикник на открито с приятели	30 Днес просто помързелувай :)	31 Позволи си да изпиташ и изразиш истинските си емоции, без да се осъждаш			