

ЮЛИ 2024

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

АВГУСТ 2024

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