

Projděte si svůj byt potmě, nejlépe se zavázanýma či zavřenýma očima.

Používejte jeden den na vše druhou ruku. Tedy leváci budou dělat vše pravou a naopak.

Jezte celý den jen jedním druhem příboru - jestli lžící, vidličkou nebo nožem je na vás.

Buďte celý den off-line.

Dámy, zkuste se nalíčit druhou rukou.

Pěti náhodným lidem na ulici složte kompliment.

Nakupte si na týden pouze potraviny, které jste nikdy předtím nekoupili.

Přeřídte si hodinky o 37 minut dopředu, abyste jej vždy museli přepočítat.

Jezte a pijte celý den jen jídlo a pití jedné barvy. Barvu si vyberte libovolnou.

Celý den nepoužijte ani jeden zápor.

Po celý den si smíte objednat / koupit jen věci, které si u obsluhy objednala osoba před vámi.

Objednejte si v restauraci jídlo na třetí straně druhé odspodu.

Nechte si doporučit od známého tu nejhorší knihu, kterou kdy četl.

Zkuste celý den nevyjít žádné schody.

Zkuste den bez tašky: smíte u sebe mít pouze 3 předměty (např. telefon, klíče, občanka).

Vyberte si k cestě do práce jinou trasu.

Jděte na procházku tam, kam chce jít váš pes, ne tam, kam chodíte pravidelně vy.

Chodte většinu dne bosí.

Nastavte si do telefonu jazyk, kterému nerozumíte.

Přečtěte si časopis z oboru, který vás vůbec nezajímá.

Kupte bonboniéru. Každý bonbon darujte jinému člověku.

Pochvalte dnes 5 lidí za něco, co se obecně považuje za samozřejmost.

Napište a vhodte někomu do schránky milostný dopis.

Pracujte po dobu celého dne na 5 různých místech.

Pozvěte na kafe někoho, koho už dlouho obdivujete.