

## SOBOTA



## NEDĚLE

## PONDĚLÍ



## ÚTERÝ

## STŘEDA

## ČTVRTEK



## PÁTEK



1 Najděte 3 události, na které se tento rok můžete těšit

2 Dnes si udělejte čas jen pro sebe a dopřejte si něco příjemného

3 I sebemenší laskavostí můžete někomu zlepšit den

4 Sepište si seznam všeho, za co jste vděční a proč

5 Všímejte si na druhých především jejich kladných vlastností a silných stránek

6 Na 5 minut si v klidu sedněte a jen zhluboka dýchejte

7 Naučte se něco nového a sdílejte to s druhými

8 Řekněte něco pozitivního komukoliv, s kým se dnes potkáte

9 Rozhýbejte se. Zejména venku se dá i v zimě podniknout plno aktivit

10 Poděkujte osobě, které se cítíte být vděční a řekněte proč

11 Alespoň hodinu předtím než půjdete spát, vypněte všechnu elektroniku

12 Usmějte se na někoho nebo prohodte pár slov s někým ve vašem okolí

13 Vydejte se jinou cestou a všímejte si dění kolem sebe

14 Dnes jezte samé zdravé potraviny, které vám dodají potřebné živiny

15 Jděte na procházku a všimněte si alespoň 5 krásných věcí

16 Přispějte nějakým dobrým skutkem komunitě ve vaší obci

17 Nebuďte k sobě tak přísní - každý děláme chyby

18 Ozvěte se dávným přátelům

19 I když pro vás dnešní den není jednoduchý, všímejte si pozitivních věcí

20 Běžte spát včas, abyste dopřáli svému tělu zasloužený odpočinek

21 Zkuste něco nového, čím vystoupíte ze své komfortní zóny

22 Naplánujte zábavnou aktivitu a pozvěte k ní ostatní

23 Odložte veškerou elektroniku a soustřeďte se na teď a tady

24 Podnikněte malý krůček vstříc důležitému cíli

25 Namísto shazování druhých nabízejte podporu

26 Vyberte si jednu ze svých silných stránek a pokuste se je nějak využít

27 Postavte se svým negativním myšlenkám a podívejte se na situaci jinak

28 Zeptejte se ostatních, co jim v poslední době udělalo radost

29 Pozdravte své sousedy a pokuste se je trochu více poznat

30 Všímejte si, na kolik lidí se dnes můžete usmát

31 Zapište si své plány, které vám dodávají naději do budoucna

