

NEDELE



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



1 Podnikněte něco laskavého pro osobu, na které Vám opravdu záleží

2 Raději se soustředte na činnosti, které můžete dělat než na to, co nemůžete

3 Udělejte jakýkoliv sebemenší krok vstříc důležitému cíli

4 Pošlete nejbližším přátelům fotku, na kterou máte společně příjemné vzpomínky

5 Řekněte někomu, jak moc vám na něm záleží a proč

6 Všimněte si lidí, kteří dělají dobré skutky a důvodů ke spokojenosti

7 Vytvořte si seznam věcí, na kterých vám nejvíc záleží a proč

8 Pro dnešek si dejte za cíl šířit laskavost a pomáhat ostatním

9 Jaké hodnoty jsou pro vás důležité? Hledejte způsoby, jak byste je dnes mohli využít

10 Buďte vděční za maličkosti, i když se právě necítíte nejlíp

11 Pátřejte po věcech, které ve vás vyvolávají obdiv i strach zároveň

12 Poslouchejte své oblíbené písničky a připomeňte si, co pro vás znamenají

13 Zjišťujte si informace o hodnotách nebo zvycích jiných kultur

14 Jděte na vycházku a obdivujte krásu přírody

15 Přispějte nějakým dobrým skutkem vaší komunitě

16 Prokažte vděčnost lidem, kteří se snaží měnit věci k lepšímu

17 \*Najděte způsob, jak vaši momentální činnost můžete považovat za přínosnou

18 Pošlete ručně psaný vzkaz někomu, na kom vám záleží

19 Zamyslete se nad tím, co vašemu životu přináší cíl a hodnotu

20 Sdílejte fotografie 3 věcí, které vám utkvěly v paměti nebo pro vás hodně znamenají

21 Zadívejte se na oblohu a uvědomte si, že všichni jsme součástí něčeho většího

22 Najděte způsob, jak můžete pomoci iniciativě nebo dobré věci, na které vám záleží

23 Připomeňte si 3 vaše skutky, na které můžete být pyšní

24 Dělejte rozhodnutí, která budou mít pozitivní vliv na život lidí okolo vás

25 Zeptejte se někoho, co je pro něj v životě nejdůležitější a proč

26 Vzpomeňte si na událost ve vašem životě, která pro vás hodně znamená

27 Zaměřte se na to, jak svými skutky můžete ovlivnit druhé

28 Během dne udělejte něco neobyčejného a na konci dne si to připomeňte

29 Podnikněte dnes činnost spojenou s péčí o přírodu

30 Sdílením inspirativního citátu můžete povzbudit ostatní

31 Najděte tři důvody, díky kterým se můžete těšit na budoucnost

