

NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



1 Najděte tři věci, na které se letos těšíte

2 Udělejte si dnes čas na to, abyste pro sebe udělali něco milého

3 Udělejte dnes laskavost někomu jinému

4 Napište si seznam věcí, za které jste vděční a proč

5 Hleďte na druhých to dobré a všimněte si jejich silných stránek

6 Věnujte pět minut klidnému sezení a dýchání

7 Naučte se něco nového a podělte se o to s ostatními

8 Říkejte pozitivní věci lidem, které dnes potkáte

9 Dejte se do pohybu. Dělejte něco aktivního (ideálně venku)

10 Poděkujte někomu, komu jste vděční, a řekněte mu proč

11 Alespoň hodinu před spaním vypněte veškerou techniku

12 Spojte se s někým ve svém okolí - podělte se o úsměv nebo si popovídejte

13 Vydejte se dnes jinou cestou a sledujte, čeho si všimnete

14 Dnes si dejte něco zdravého

15 Vyjděte ven a všimněte si pěti krásných věcí

16 Udělejte něco užitečného pro svou místní komunitu

17 Buďte k sobě mírní, když děláte chyby

18 Navažte opět kontakt se starým přítelem

19 Soustřeďte se na to, co je dobré, i když se vám zdá, že to nejde

20 Jděte včas spát a dopřejte si načerpání nových sil

21 Vyzkoušejte něco nového, abyste vystoupili ze své komfortní zóny

22 Naplánujte si něco zábavného a pozvěte ostatní, aby se k vám přidali

23 Odložte digitální zařízení a soustřeďte se na přítomnost

24 Udělejte malý krok k důležitému cíli

25 Rozhodněte se, že budete lidi spíše povznášet, než shazovat.

26 Vyberte si jednu ze svých silných stránek a najděte způsob, jak ji dnes využít

27 Zpochybněte své negativní myšlenky a hledejte pozitiva

28 Zeptejte se ostatních lidí na věci, které je v poslední době potěšily

29 Zajděte pozdravit souseda a lépe ho poznat

30 Zjistěte, na kolik lidí se dnes dokážete usmát

31 Napište si své naděje nebo plány do budoucna

