

Smysluplný květen 2024

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Udělte něco milého pro někoho, na kom vám opravdu záleží

2 Soustředte se na to, co dokážete spíše než na to, co vám nejde

3 Vydejte se směrem k vašemu cíli, i když to není nic světoborného

4 Pošlete svému kamarádovi fotku z chvíle, kterou jste si společně užili

5 Dejte někomu najevo, jak moc vám na něm záleží a proč

6 Hleďte lidi, kteří vytváří dobro a důvody k radosti

7 Vytvořte si seznam toho, na čem vám nejvíc záleží a proč

8 Dejte si dnes za cíl nějakou dobročinnou aktivitu

9 Jaké hodnoty jsou pro vás důležité? Najděte způsob, jak je dnes využít

10 Buďte vděčný za maličkosti, i v obtížných časech

11 Rozhlédněte se kolem sebe po věcech, které vám přinášejí pocit úžasu a údivu

12 Poslechněte si svou oblíbenou píseň a vzpomeňte si, co pro vás znamená

13 Prozkoumejte hodnoty a tradice jiné kultury

14 Vydejte se ven a pozorujte krásy přírody

15 Podívejte se po příležitostech, čím můžete přispět své místní komunitě

16 Projete svou vděčnost lidem, kteří pomáhají dělat věci lepšími

17 Najděte způsob, jak dnešní den udělat smysluplným

18 Pošlete ručně psaný dopis osobě, na které vám záleží

19 Zamyslete se nad tím, díky čemu se cítíte hodnotně a potřebně

20 Sdílejte fotografie 3 věcí, které považujete za smysluplné nebo nezapomenutelné

21 Podívejte se na nebe. Pamatujte, všichni jsme součástí něčeho většího

22 Zjistěte, jak pomoci projektu nebo charitě, na které vám záleží

23 Vyjmenujte 3 věci, kterých jste dosáhli a jste na ně hrdí

24 Dnes dělejte rozhodnutí, která budou mít pozitivní dopad na ostatní

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

26 Vzpomeňte si na významnou událost ve svém životě

27 Zaměřte se na to, jak vaše činy mohou ovlivnit ostatní

28 Prožijte dnes něco speciálního a večer se k tomu vraťte ve své paměti

29 Dnes udělte něco pro ochranu životního prostředí

30 Povzbudte ostatní citátem, který považujete za inspirativní

31 Najděte 3 důvody, proč stále věřit v lepší budoucnost

