



# RADOSTNÝ ČERVEN (I V OBTÍŽNÉ DOBĚ)



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

**1** Každý den si najdi něco dobrého, i když je doba těžká

**2** Zkus přerátovat problém a najít řešení k něčemu, co tě trápí

**3** Napiš si 3 věci, za které jsi vděčná/ý

**4** Ukaž své ocenění a obdiv těm, kteří pomáhají druhým

**5** Usmívej se a buď přátelská/ý, i když jsi v izolaci

**6** Všiměj si i malých pozitivních věcí i během izolace

**7** Najdi si nějakou fyzickou aktivitu, která ti dělá radost

**8** Napiš děkovný dopis někomu, kdo ti pomohl

**9** Objev radost v hudbě - zpívej, poslouchej, tancuj

**10** Vyfoť něco, co ti dělá radost a nasdílej to

**11** Až budeš s někým mluvit, poděl se o něco pozitivního

**12** Naplánuj s přáteli nějakou zábavnou aktivitu

**13** Važ si radosti v přírodě a užij si krásu kolem sebe

**14** Udělej 3 věci, které udělají dnes někomu radost

**15** Znovu objev oblíbenou činnost, která tě bavila v dětství

**16** Zeptej se blízkých, za co jsou v současné době vděční

**17** Buď k sobě laskavý/á. Chovej se k sobě jako k dobrému příteli

**18** Pošli pozitivní zprávu někomu, kdo potřebuje povzbudit

**19** Sepiš si seznam vzpomínek, za které jsi vděčná/ý

**20** Udělej si čas a užij si něco hravého a veselého

**21** Užij si vaření dle nového receptu nebo uvař oblíbené jídlo

**22** Sdílej vzpomínku s někým, kdo pro tebe hodně znamená

**23** Najdi něco, za co jsi vděčná/ý tam, kde bys to nejmíň čekal/a

**24** Poděkuj příteli za radost, kterou vnáší do tvého života

**25** Dej si jídlo, které ti dělá radost a opravdu si ho vychutnej

**26** Najdi něco pozitivního na situaci, ze které ses hodně naučil/a

**27** Koukni na něco zábavného a užij si radost, kterou přináší smích

**28** Udělej si playlist svých oblíbených písní a užij si ho

**29** Najdi si čas na něco, co ti dělá radost

**30** Udělej si seznam zdrojů radosti (a neustále k nim přidávej)



“Každý den nemusí být dobrý, ale na každém dni něco dobého je.” ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Více informací najdete na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz).

Žij klidně, moudře, laskavě.