

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1

Najdi tři věci,
na které se letos
můžeš těšit

2

Udělej si dnes
čas na laskavost
sama k sobě

3

Udělej dobrý
skutek pro někoho
jiného a zpřijemni
mu den

4

Napiš si seznam
věcí, za které cítíš
vděčnost, a proč

5

Hledej na druhých
to dobré a všiměj
si jejich silných
stránek

6

Dopřej si pět minut
klidu a soustřed'
se na svůj dech

7

Nauč se něco
nového a sdílej
to s ostatními

8

Říkej dnes lidem,
které potkáš,
pozitivní věci

9

Rozhýbej se.
Dělej něco
aktivního
(ideálně venku)

10

Poděkuj někomu,
komu jsi vděčná,
a řekni mu proč

11

Vypni veškerou
techniku alespoň
hodinu před spaním

12

Buď dnes blíž lidem
kolem sebe.
Úsměvem nebo
rozhovorem

13

Jdi dnes jinou
cestou a všiměj si,
co nového uvidíš

14

Jez dnes zdravé
jídlo, které tě
skutečně vyživí

15

Jdi ven a všimni si
pěti krásných věcí
kolem sebe

16

Zapoj se dnes
do něčeho
prospěšného
pro své okolí

17

Buď na sebe
laskavý/á, když
uděláš chybu

18

Udělej první krok
a znovu se spoj
s dávným přítelem

19

Soustřed' se na to
dobré, i když je
dnešek náročný

20

Chod' spát včas
a dopřej si čas na
odpočinek.

21

Vyzkoušej něco
nového a vystup ze
své komfortní zóny

22

Naplánuj něco
zábavného a pozvi
ostatní, aby se
přidali

23

Odlož digitální
zařízení a soustřed'
se na přítomný
okamžik

24

Udělej malý krok
směrem
k důležitému cíli

25

Rozhodni se lidi
podporovat,
ne shazovat

26

Vyber si jednu svou
silnou stránku
a najdi způsob, jak
ji dnes využít

27

Nenech se strhnout
negativními
myšlenkami, hledej
pozitivní věci

28

Zeptej se ostatních,
co je v poslední
době potěšilo

29

Pozdrav souseda
a lépe ho pozněj

30

Věnuj dnes úsměv
co nejvíce lidem
a sleduj, co to udělá

31

Napiš si své naděje
nebo plány do
budoucna

