



AKČNÍ KALENDÁŘ: PŘÁTELSKÝ ÚNOR 2020



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



“Lidé zapomenou, co jste řekli, lidé zapomenou, co jste udělali, ale lidé nikdy nezapomenou, jak se s vámi cítili.” *Maya Angelou*



1 Pošli někomu zprávu a řekni jí/mu, jak moc pro tebe znamená.

2 Zeptej se přítele, co dobrého se mu/jí v poslední době stalo.

3 Udělej něco laskavého pro své kolegy.

4 Všiměj si dobrých vlastností lidí, které dnes potkáš.

5 Spoj se s přítelem, kterého jsi dlouho neviděl.

6 Poděkuj někomu a řekni jí/mu, co pro tebe znamená.

7 Projev zájem o ostatní tím, že se budeš aktivně doptávat.

Řekni něco hezkého lidem, kteří pracují v místní kavárně nebo obchodě.

9 Odlož telefon a opravdu se soustřeď na lidi, se kterými jsi.

10 Zkus přizvat ostatní, aby se zapojili do diskuse.

11 Usmívej se na lidi, se kterými trávíš čas a zkus jim nějak zlepšit jejich den.

12 Pošli povzbuzující zprávu někomu, kdo to potřebuje.

13 Zkus se zachovat laskavě v situaci, která tě rozzlobí.

14 Řekni svým blízkým, proč jsou pro tebe důležití.

15 Překonej ostych a promluv si s úplně cizím člověkem.

16 Zavolej kamarádovi a opravdu mu/jí naslouchej.

17 Reaguj pozitivně na každého, koho dnes potkáš.

18 Když tě někdo štve, zkus na něm najít něco dobrého.

19 Řekni blízkému člověku, jakých jeho silných stránek si ceníš.

20 Aktivně naslouchej tomu, co ti druzí říkají, aniž bys je soudil.

21 Upřímně pochval tři lidi, které dnes potkáš.

22 Vymysli plán, jak podniknout něco zábavného s přáteli.

23 Udělej si čas a poznej svého souseda.

24 Prokaž někomu laskavost a usnadni mu/jí tak v něčem život.

25 Dnes za něco pochval co nejvíc lidí.

26 Poděkuj třem lidem, kterým jsi vděčný/á a řekni jim za co.

27 Poděl se o své pocity s někým, komu věříš.

28 Buď milý na někoho, koho máš tendenci kritizovat.

29 Udělej si ničím nerušený čas na své blízké.

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Zjistěte více o 10 klíších ke štěstí. Tipy na knížky a mnohem více najdete na: www.actionforhappiness.cz