

NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



1
Najděte si 3 věci, na které se letos můžete těšit

2
Udělejte si dnes čas na udělat pro sebe něco hezkého

3
Udělejte nějaký laskavý skutek pro někoho druhého a zlepšete mu dnešek

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

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

6
Dejte si pět minut na sezení v klidu a zhluboka dýchejte

7
Naučte se něco nového a sdílejte to s ostatními

8
Každému koho dnes potkáte řekněte něco hezkého

9
Rozpohybujte své tělo. Podnikněte nějakou aktivitu (ideálně venku)

10
Poděkujte člověku, kterému jste vděční a řekněte proč

11
Vypněte veškerou elektroniku minimálně hodinu před spaním

12
Spojte se s člověkem, kterého často potkáváte. Usmějte se na něj nebo se dejte do řeči

13
Dnes se projděte jinou cestou a všimněte si okolí

14
Dnes si dejte zdravé jídlo, které Vašemu tělu prospěje

15
Jděte na vycházku a všimněte si 5 věcí, které jsou krásné

16
Přispějte nějakým laskavým skutkem vaší komunitě

17
Budte k sobě shovívaví, pokud uděláte nějakou chybu

18
Oslovte kamaráda, se kterým jste dlouho nebyli v kontaktu

19
Soustřeďte se na to dobré, i když dnešek nemusel být jednoduchý

20
Jděte spát včas a dejte si prostor pro odpočinek

21
Vyzkoušejte něco nového a vystupte ze své komfortní zóny

22
Naplánujte si nějakou zábavnou aktivitu a pozvěte ostatní, aby se k vám přidali

23
Odložte veškerou elektroniku a soustřeďte se na přítomný okamžik

24
Podnikněte malý krok vstříc důležitému cíli

25
Raději se snažte druhé povzbudit než jim kazit náladu

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

27
Postavte se svým negativním myšlenkám a zkuste se podívat na věci z jiné perspektivy

28
Zeptejte se ostatních, co si v poslední době užili

29
Pozdravte souseda a pokuste se ho lépe poznat

30
Všimněte si, na kolik lidí se dnes můžete usmát

31
Zapište si své naděje a plány do budoucna

