



# AKČNÍ KALENDÁŘ: OPTIMISTICKÝ ŘÍJEN



PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

**1** Napiš si nejdůležitější cíle pro tento měsíc

**2** Věnuj pozornost tomu, co se daří, co Ti dělá radost

**3** Začni svůj den tou nejdůležitější věcí z Tvého seznamu

**4** Soustřeď se na změnu, kterou bys rád viděl ve společnosti

**5** Udělej první krok k realizaci cíle, na kterém Ti záleží

**6** Buď realistickým optimistou. Vnímej realisticky, ale soustřeď se na to dobré

**7** Udělej pokrok v projektu nebo úkolu, kterému se vyhýbáš

**8** Udělej něco konstruktivního ke zlepšení obtížné situace

**9** Vyhni se obviňování sebe nebo ostatních. Hledej řešení

**10** Hledej v lidech dobré úmysly

**11** Podívej se na problém jako na příležitost

**12** Udělej si čas na rekapitulaci toho, čeho jsi v tomto týdnu dosáhl

**13** Dnes odlož svůj seznam úkolů a uvolni se

**14** Na následující týden si vytyč smělé, ale realistické cíle

**15** Udělej něco, co Ti pomůže překonat překážku, které čelíš

**16** Pamatuj si, že věci se mohou změnit k lepšímu

**17** Poděl se o své nejdůležitější cíle s někým, komu důvěřuješ

**18** Poděkuj sám sobě za věci, které bereš jako samozřejmost

**19** Napiš si seznam věcí, na které se těšíš

**20** Udělej si radost tím, že dokončíš něco, cos dlouho odkládal

**21** Dej stranou očekávání druhých a zaměř se na to, co je opravdu důležité

**22** Napiš si tři věci, které se v poslední době povedly

**23** Poděl se s blízkým člověkem nebo kolegou o něco, co Tě inspiruje

**24** Uvědom si, že možnost rozhodnutí o prioritách je ve Tvých rukou

**25** Naplánuj si legrační nebo vzrušující aktivitu

**26** Polož si otázku: Bude na tom za rok ode dneška ještě záležet?

**27** Buď k sobě trpělivý. Pokrok chce čas.

**28** Začni týden tím, že si napíšeš své priority a plány

**29** Podívej se na problém z nové perspektivy

**30** Vytyč si cíl, který je v souladu s hlubším smyslem ve Tvém životě

**31** Které tři věci Ti dávají naději do budoucna?

**“Zvol si optimismus. Je zkrátka lepší.” - Dalai Lama**



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org