

NEDELE  PONDĚLÍ


ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA 

- 1 Podnikněte něco laskavého pro osobu, na které Vám opravdu záleží
- 2 Raději se soustřeďte na činnosti, které můžete dělat než na to, co nemůžete
- 3 Udělejte jakýkoliv sebemenší krok vstříc důležitému cíli
- 4 Pošlete nejbližším přátelům fotku, na kterou máte společně příjemné vzpomínky
- 5 Řekněte někomu, jak moc vám na něm záleží a proč
- 6 Všimněte si lidí, kteří dělají dobré skutky a důvodů ke spokojenosti
- 7 Vytvořte si seznam věcí, na kterých vám nejvíc záleží a proč
- 8 Pro dnešek si dejte za cíl šířit laskavost a pomáhat ostatním
- 9 Jaké hodnoty jsou pro vás důležité? Hledejte způsoby, jak byste je dnes mohli využít
- 10 Buďte vděční za maličkosti, i když se právě necítíte nejlíp
- 11 Pátřejte po věcech, které ve vás vyvolávají obdiv i strach zároveň
- 12 Poslouchejte své oblíbené písničky a připomeňte si, co pro vás znamenají
- 13 Zjišťujte si informace o hodnotách nebo zvycích jiných kultur
- 14 Jděte na vycházku a obdivujte krásu přírody
- 15 Přispějte nějakým dobrým skutkem vaší komunitě
- 16 Prokažte vděčnost lidem, kteří se snaží měnit věci k lepšímu
- 17 Najděte způsob, jak vaši momentální činnost můžete považovat za přínosnou
- 18 Pošlete ručně psaný vzkaz někomu, na kom vám záleží
- 19 Zamyslete se nad tím, co vašemu životu přináší cíl a hodnotu
- 20 Sdílejte fotografie 3 věcí, které vám utkvěly v paměti nebo pro vás hodně znamenají
- 21 Zadívejte se na oblohu a uvědomte si, že všichni jsme součástí něčeho většího
- 22 Najděte způsob, jak můžete pomoci iniciativě nebo dobré věci, na které vám záleží
- 23 Připomeňte si 3 vaše skutky, na které můžete být pyšní
- 24 Dělejte rozhodnutí, která budou mít pozitivní vliv na život lidí okolo vás
- 25 Zeptejte se někoho, co je pro něj v životě nejdůležitější a proč
- 26 Vzpomeňte si na událost ve vašem životě, která pro vás hodně znamená
- 27 Zaměřte se na to, jak svými skutky můžete ovlivnit druhé
- 28 Během dne udělejte něco neobvyčejného a na konci dne si to připomeňte
- 29 Podnikněte dnes činnost spojenou s péčí o přírodu 
- 30 Sdílením inspirativního citátu můžete povzbudit ostatní
- 31 Najděte tři důvody, díky kterým se můžete těšit na budoucnost 