



AKČNÍ KALENDÁŘ: SMYSLUPLNÝ KVĚTEN 2020



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

**“Začni, kde jsi. Použij, co máš.
Dělej, co můžeš.” ~ Arthur Ashe**



4 Užij si věci, které můžeš dělat místo stěžování si na to, co nemůžeš.

5 Pošli přátelům fotovzpomínku ze společně strávené chvíle.

6 Udělej krok ke splnění svého cíle, a je jedno jak veliký.

7 Dej někomu, koho máš rád, vědět, jak moc pro tebe znamená.

1 Dej si chvilku a uvědom si, co je v životě opravdu důležité.

2 Udělej něco smysluplného pro někoho, koho máš rád(a).

3 Spoj se s přírodou, i když trčíš doma.

11 Jaké jsou tvé nejdůležitější hodnoty? Použij je dnes!

12 Važ si i maličkostí, obzvláště v těžkých chvílích.

13 Udělej něco dobrého pro přírodu kolem sebe.

14 Ukaž svůj vděk lidem, kteří pracují na zlepšení současné situace.

15 Prozkoumej hodnoty a tradice jiné kultury.

16 Rozhlédni se a najdi 3 věci, které mají smysl.

17 Udělej něco užitečného pro lidi kolem sebe.

18 Ručně napiš milý vzkaz pro někoho blízkého a pošli mu/jí fotku.

19 Najdi způsob, jak dát více smyslu něčemu, na čem pracuješ.

20 Zamysli se nad tím, díky čemu se cítíš oceněný(á).

21 Nasdílej foto 3 věcí, které považuješ za smysluplné.

22 Zeptej se blízkých nebo kolegů, co pro ně má smysl a proč.

23 Sdílej s ostatními inspirativní povzbuzující citáty.

24 Udělej dnes něco speciálního a večer si to připomeň.

25 Věnuj svůj čas projektu nebo charitě, na kterých ti záleží.

26 Vybav si 3 věci, které se ti povedly a jsi na ně hrdá(ý).

27 Slad' své rozhodnutí a aktivity se smyslem života.

28 Řekni někomu o události ve tvém životě, která tě velmi ovlivnila.

29 Zamysli se nad přínosem tvých aktivit pro druhé.

30 Najdi 3 dobré důvody, proč se dívat do budoucna s nadějí.

31 Koukni do nebe. Pamatuj si, že jsi součástí něčeho většího.

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 tipů, jak starat o sebe a ostatní v době této krize.
Více inspirace najdete na www.actionforhappiness.cz.

Žij klidně, moudře, laskavě.