



AKČNÍ KALENDÁŘ: RADOSTNÝ ČERVEN 2019



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



“Každý den nemusí být dobrý, ale na každém dni něco dobrého je. ~ Alice Morse Earle



3 Přeformuluj svoji obavu a zkus na ni najít pozitivní reakci

4 Poděkuj někomu za radost, kterou Ti přinesl do života

5 Udělej něco, co víš, že Ti udělá dobře

6 Zeptej se někoho, co mu dělá radost a poslouchej jeho odpověď

7 Naplánuj si něco zábavného s kamarádem či kamarádkou

1 Rozhodni se hledat to dobré v každém dni tohoto měsíce

2 Udělej tři věci, které přinesou druhým radost

10 Napiš děkovný dopis někomu, komu jsi vděčný

11 Zkus říci něco pozitivního pokaždé když vejdeš do místnosti

12 Rozdávej radost. Dej někomu květiny, nebo mu jinak zlepši den

13 Zamysli se nad tím, co ses naučil z obtížné situace

14 Uvař své oblíbené jídlo a užij si ho (s ostatními pokud je to možné)

15 Jdi ven a objev radost v nějaké aktivní činnosti

16 Znovu objev činnost, která Tě bavila jako dítě, a pusť se do ní

17 Vybav si tři věci, za které jste vděční, a sepiš si je na papír

18 Najdi si čas na něco hravého, co Ti udělá jen tak radost

19 Hledej něco, za co jsi vděčný, když to nejméně čekáš

20 Sepiš si své nejoblíbenější vzpomínky, za které jsi vděčný

21 Pošli příteli, který to potřebuje, povzbuzující vzkaz

22 Podívej se na něco legračního a užij si, jaké je to smát se

23 Poděl se o šťastnou vzpomínku s tím, kdo pro Tebe hodně znamená

24 Sestav si playlist oblíbených písniček a užij si je

25 Jez jídlo, po kterém se cítíš dobře, a opravdu si ho vychutnej

26 Přistupuj k věcem zlehka. Vyber si pohled z té veselejší strany

27 Buď na sebe laskavý, chovej se k sobě jako ke svému příteli

28 Dnes si všímej, jak jsou kladné emoce nakažlivé

29 Sepiš si seznam věcí, které Ti v životě dělají radost a stále ho doplňuj

30 Pamatuj: radost je přenosná, vždycky si ji můžeš odnést s sebou!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Více o 10 klíčích ke spokojenějšímu a šťastnějšímu životu, návody a další kalendáře najdete na: www.actionforhappiness.cz

Najdete nás také na Facebooku: @actionforhappinesscr