

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Prokažte nějakou laskavost člověku, na kterém vám záleží

2 Spíše se soustředte na věci, kterých jste schopni, než na to, čeho nejste schopni

3 Podnikněte krok vstříc důležitému cíli, ať už je jakýkoliv

4 Pošlete přátelům fotku, která zachycuje nějakou zábavnou vzpomínku

5 Dejte někomu najevo, kolik pro vás znamená a proč

6 Všimněte si lidí, kteří jsou laskaví a hledejte důvody, proč mít radost

7 Udělejte si seznam věcí, které pro vás hodně znamenají a proč

8 Stanovte si cíl: chovat se k druhým laskavě a být jim nápomocný

9 Jaké hodnoty jsou pro vás důležité? Hledejte způsoby, jak tyto hodnoty dnes využít

10 Buďte vděční i za maličkosti, byť zrovna prožíváte těžké období

11 Hledejte kolem sebe cokoli, co vás udivuje nebo ve vás vyvolává úctu

12 Poslechněte si oblíbenou hudbu a připomeňte si, co pro vás znamená

13 Zjistěte si něco o hodnotách a tradicích jiné kultury

14 Projděte se venku a všimněte si krás okolní přírody

15 Podnikněte nějakou aktivitu, kterou podpoříte svou komunitu

16 Ukažte vděčnost lidem, kteří pomáhají dělat svět lepším

17 Najděte způsob, jak dát hlubší smysl tomu, co dnes uděláte

18 Pošlete ručně psaný vzkaz člověku, na kterém vám záleží

19 Zamyslete se nad tím, díky čemu cítíte hodnotu a smysl

20 Sdílejte fotky 3 věcí, které pro vás hodně znamenají nebo na které máte hezkou vzpomínku

21 Koukněte se na nebe. Mějte na paměti, že všichni jsme součástí něčeho většího

22 Najděte způsob, jak podpořit nějaký projekt nebo dobrou věc

23 Vzpomeňte si na 3 věci, které jste udělali a na něž jste pyšní

24 Dělejte rozhodnutí, která mohou pozitivně ovlivnit lidi kolem vás

25 Zeptejte se někoho jiného, co pro něj v životě nejvíc znamená a proč

26 Vzpomeňte si na událost ve vašem životě, která pro vás opravdu něco znamená

27 Soustředte se na to, jak vaše činnost může ovlivnit druhé

28 Podnikněte něco neobvyklého a na konci dne si to připomeňte

29 Dnes udělejte něco, čím můžete pečovat o přírodu

30 Sdílejte s ostatními inspirativní myšlenku, která je může povzbudit

31 Najděte si 3 důvody, proč se dívat do budoucnosti s optimismem

