

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

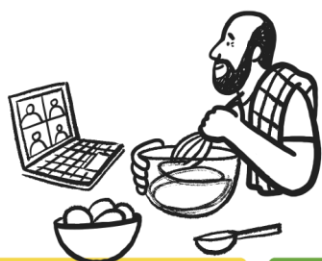
STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



4  
**Přihlaste se na nový kurz či aktivitu**

5  
**Změňte něco ve vaší běžné rutině a všimněte si jak se cítíte**

6  
**Vyzkoušejte a nový způsob, jak být fyzicky aktivní**

7  
**Budte kreativní. Vařte, kreslete, pište, malujte, vyrábějte nebo inspirujte ostatní**

1  
**Udělejte si seznam nových věcí, které chcete tento měsíc udělat**

2  
**Zareagujte na složitou situaci jinak než obvykle**

3  
**Vyjděte ven a pozorujte změny v přírodě kolem vás**

11  
**Vyberte si jinou trasu do školy či do práce a všimněte si nových věcí**

12  
**Zjistěte něco nového o někom, na kom vám záleží**

13  
**Den venkovních her! Procházejte se, běhejte, prozkoumávejte, relaxujte**

14  
**Najděte si nový způsob, jak pomoci nebo podpořit věc, na které vám záleží**

15  
**Místo negace stavějte na myšlenkách jiných „Ano, a také by se dalo...“**

16  
**Podívejte se očima někoho jiného a prozkoumejte jeho perspektivu**

17  
**Vyzkoušejte nový způsob, jak se starat o sebe a být k sobě laskaví**

18  
**Naplánujte si příjemný čas s někým z jiné generace než je ta vaše**

19  
**Rozšiřte svůj záběr: přečtěte si jiné noviny, časopis nebo web než obvykle**

20  
**Uvařte jídlo s přísadou, kterou jste ještě nezkoušeli**

21  
**Naučte se něco nového od přítele nebo je naučte něco, co umíte vy**

22  
**Najděte si nový způsob, jak někomu říct, že si ho vážíte**

23  
**Nastavte si pravidelný čas na činnost, kterou máte rádi**

24  
**Sdílejte s přáteli něco užitečného, co jste se nedávno naučili**

25  
**Použijte jednu ze svých silných stránek novým či kreativním způsobem**

26  
**Vyzkoušejte jiný podcast nebo nový televizní pořad než obvykle**

27  
**Připojte se k příteli v jeho koníčku a zjistěte, proč ho má tak rád**

28  
**Objevte svou uměleckou stránku. Vytvořte designovou pohlednici pro přítele**

29  
**Dnes si užijte hudbu v některé z jejích podob. Hrejte, zpívejte, tančete nebo jen poslouchejte**

30  
**Napište si několik povzbuzujících výroků na těžší časy – budou se vám pak hodit**

