



# AKČNÍ KALENDÁŘ: PRŮKOPNICKÝ LISTOPAD 2020



NEDĚLE

**1** Vytvořte si seznam aktivit, s kterými tento měsíc začnete

**8** Zjistěte něco nového o osobě, na které Vám záleží

**15** Jděte na vycházku, zaběhejte si, objevujte okolí nebo jen tak odpočívejte

**22** Najděte způsob, jak vyjádřit člověku, že si ho velmi ceníte

**29** „Otestujte“ své výtvarné schopnosti. Začněte třeba s vánočním přáním

PONDĚLÍ

**2** Pokud čelíte složité situaci, zkuste se k ní postavit jinak

**9** Naplánujte si novou aktivitu, kterou vyzkoušíte tento týden

**16** Vnímejte život očima někoho jiného. Oceníte to při řešení konfliktů

**23** Vyhradte si pravidelný čas, při kterém se budete věnovat pouze svému koníčku

**30** Vždy se najdou důvody, proč uchovávat naději i v nejtěžších chvílích.

ÚTERÝ

**3** Jděte na procházku a všimněte si, jak se příroda mění

**10** Pokud máte pocit, že něco neumíte, přidejte slovo „ještě“

**17** Vyzkoušejte nový způsob, jak pečovat o sebe a být na sebe laskavý/laskavá

**24** Podělte se s kamarádem o něco užitečného, co jste se nedávno naučil

STŘEDA

**4** Přidejte se k online komunitě nebo vyzkoušejte nový kurz

**11** Zvědavosti se meze nekladou. Studujte a sledujte, co Vás zajímá

**18** Zkontaktujte se s člověkem, který prožil život v jiné generaci než Vy

**25** Využijte jednu ze silných stránek novým, tvořivým způsobem

ČTVRTEK

**5** Proveďte změnu v běžných návycích a všimněte si, jak se při tom cítíte

**12** Překonejte neúspěch nebo zklamání vyzkoušením něčeho nového

**19** Rozšiřte si obzory. Přečtěte si jiné noviny či časopisy než čtete běžně

**26** Zkuste novou stanici rádia nebo sledujte nový TV program

PÁTEK

**6** Dejte se do pohybu. Najděte nový způsob, jak potrénovat fyzičku.

**13** Vydejte se do okolí jinou cestou než obvykle a všimněte si věcí okolo

**20** Připravte jídlo podle receptu, který jste ještě nikdy předtím nezkusili

**27** Objevte novou hudbu. Hrajte, zpívejte, tancujte nebo poslouchejte

SOBOTA

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

**14** Najděte nový způsob, kterým podpoříte dobrou věc, na níž Vám záleží

**21** Naučte se novou dovednost od svých přátel nebo je naopak něco naučte Vy

**28** Zkuste oblíbený koníček Vašeho kamaráda a zjistěte, co ho/ji na něm tak baví

„Nikdy nezjistíte, co všechno dokážete, dokud to nezkusíte.“

- C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Více informací najdete na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)

Žij klidně, moudře, laskavě