



AKČNÍ KALEDÁŘ: PŘÍTOMNÝ BŘEZEN 2020



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1 Dej si za cíl žít vědomě, v přítomnosti a laskavosti.

2 Vyjdi ven a všimni si 5 věcí, které jsou nádherné.

3 Rozvíjej pocit vřelé laskavosti k druhým.

4 Začni den s vděčností, že jsi na světě.

5 Každou hodinu se 3x klidně nadechni a vydechni.

6 Jez vědomě. Vychutnávej si vůni, texturu a chuť jídla.

7 Poslechni si hudbu, aniž bys dělal/a cokoli jiného.

8 Den bez plánů. Zpomal a dej prostor spontaneitě.

9 Když jiní mluví, zhluboka se nadechni než zareguješ.

10 Buď zcela přítomný/á, když piješ čaj nebo kávu.

11 Všímej si, jak mluvíš sám k sobě, buď k sobě laskavý/á.

12 Vnímej teplo nebo chlad vánku na tváři.

13 Zastav se, dýchej a vnímej. Opakuj několikrát denně.

14 Vnímej dnešní úkoly a domácí práce více vědomě.

15 Zastav se a 10 minut jen tak sleduj nebe.

16 Udělej něco kreativního, co pohltí tvoji pozornost.

17 Rozhlédni se a najdi 3 nevšední nebo milé věci.

18 Pokud zjistíš, že chvátáš, zkus zpomalit.

19 Poslouchej někoho pozorně a opravdu ho/ji vnímej.

20 Mezinárodní den štěstí! dayofhappiness.net

21 Všímej si radosti schované v běžných věcech.

22 Dej si den bez elektroniky a užij si nově získaný prostor.

23 Jdi jinou cestou a pozoruj, co je na ní nového.

24 Všímej si, když jsi unavený/á a hned si odpočiň.

25 Sepiš si seznam úžasných věcí, které považuješ za samořejmé.

26 Vnímej své pocity, bez souzení a snahy je měnit.

27 Skonči práci dříve a dej si čas v klidu spočinout a relaxovat.

28 Vzpomeň si na všechny, které máš rád/a.

29 Uvědom si své ruce a vše, co jimi můžeš dělat.

30 V hlavně projed' své tělo a všímej si, co se v něm děje.

31 Všímej si přírody, i ve městě najdeš vhodná místa.

“Být vědomý znamená být vzhůru. Znamená to, že víte, co děláte.”

- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Zjistí více o 10 klíčích ke štěstí, včetně knížek a návodů a objev mnohem více na : www.actionforhappiness.cz