

PONDĚLÍ



3

Vydej se ven pokochat se barevnou přírodou

ÚTERÝ



4

Přihlas se do nového kurzu nebo komunity

STŘEDA



5

Vyboč dnes ze zajetých kolejí a vyzkoušej něco nového

ČTVRTEK



6

Najdi si nový druh pohybu, který tě bude bavit

PÁTEK



7

Buď kreativní – něco uvař, namaluj, napiš nebo inspiruj ostatní

SOBOTA

1

Sepiš si seznam věcí, do kterých se chceš tento měsíc pustit

NEDĚLE

2

Zkus vyřešit obtížnou situaci novým způsobem

10

Buď zvědavý/á. Nauč se něco nového v tématu, které tě zajímá

11

Zkus dnes jinou trasu a sleduj, co nového po cestě objevíš

12

Objev o svém blízkém něco, co jsi doteď netušil

13

Vyraž ven a udělej něco hravého – projdi se, objevuj, relaxuj

14

Najdi nový způsob, jak podpořit to, na čem ti záleží

15

Přemýšlej tvořivě – místo „ne“ zkus říct: „Ano, a co kdyby...“

16

Zkus se podívat na problém očima druhého – jak to vypadá z jeho perspektivy?

17

Zkus nový způsob, jak o sebe pečovat – buď na sebe laskavý

18

Dej si kávu nebo čaj s někým mimo tvou generaci

19

Rozšiř si obzory – přečti si něco jiného než obvykle

20

Uvař nový recept nebo zkus ingredienci, kterou jsi doposud nezkoušel

21

Nauč se něco nového od přítele – nebo ho nauč něco ty.

22

Najdi nový způsob, jak někomu ukázat, že si ho vážíš

23

Vyhrad' si pravidelný čas na činnost, kterou máš rád/a

24

Poděl se s kamarádem o něco nového, co ses naučil/a

25

Použij některou ze svých silných stránek novým způsobem

26

Vyzkoušej nový podcast nebo pořad

27

Přidej se ke kamarádovi v jeho koníčku a zjisti, proč ho baví

28

Probuď uměleckého ducha. Navrhni a pošli někomu originální pohlednici

29

Pust' si něco nového a nech se unést rytmem!

30

Najdi dnes nový důvod k naději, i když ti není do skoku

