

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1  
Rozhodněte se, že tento měsíc najdete na každém dni něco dobrého

2  
Mluvte s ostatními o pozitivních věcech

3  
Zaměřte se na jednu věc, která vám dělá starosti a zkuste o ní přemýšlet konstruktivně

4  
Vyfotťe si cokoliv, co vám přináší radost a podělte se o to s ostatními

5  
Popřemýšlejte nad 3 věcmi, za které jste vděční, a запиšte si je

6  
Jděte na procházku do přírody a vnímejte radost, kterou vám to přináší

7  
Udělejte něco prospěšného pro vaše tělo, díky čemuž se budete cítit dobře

8  
Najděte radost v hudbě: zpívejte, hrajte, tancujte, poslouchejte nebo sdílejte své pocity

9  
Zeptejte se kamaráda nebo kamarádky, co jim v poslední době udělalo radost

10  
Udělejte radost druhým tím, že pro ně uděláte něco milého

11  
Dejte si dobré jídlo, které vám udělá radost a opravdu si ho vychutnejte

12  
Napište někomu děkovní dopis

13  
Zvolte odlehčený přístup. Rozhodněte se brát věci s nadhledem

14  
Podělte se o šťastnou vzpomínku s někým, kdo pro vás hodně znamená

15  
Hledejte něco, za co můžete být vděční, tam, kde to nejméně čekáte

16  
Snažte se s ostatními jednat vřele a přátelsky

17  
Na chvíli se zastavte a všimněte si věcí, které vám připadají krásné

18  
Snažte se v obtížných situacích hledat něco přínosného

19  
Vyjděte ven a najděte v sobě radost ze své činnosti

20  
Znovuobjevte a užívejte si zábavné činnosti z dětství

21  
Pošlete milý vzkaz příteli, který potřebuje povzbudit

22  
Podívejte se na něco zábavného a užijte si smích

23  
Vytvořte si seznam písniček, které vás dokážou povzbudit

24  
Připomeňte si oblíbenou vzpomínku, za kterou jste vděční

25  
Projevte uznání lidem, kteří pomáhají druhým

26  
Udělejte si čas na něco hravého, jen tak pro radost

27  
Buďte k sobě laskaví. Dělejte něco, co vám přináší radost

28  
Všimněte si, jak se pozitivní emoce dokážou rychle šířit mezi ostatní

29  
Podělte se o přátelský úsměv s lidmi, které dnes potkáte

30  
Udělejte si seznam radostí ve svém životě (a neustále ho doplňujte)

