

PONDĚLÍ



1 Vytvořte si seznam nových činností, které tento měsíc podniknete

ÚTERÝ



2 Pokuste se potýkat s nelehkou situací jiným způsobem, než jste zvyklí

STŘEDA

3 Vyjděte si na vycházku a všimněte si, jak se změnila příroda kolem Vás

ČTVRTEK

4 Přihlaste se do zajímavého kurzu, vyzkoušejte novou aktivitu nebo se přidejte k online komunitě

PÁTEK

5 Pro dnešek změňte svou obvyklou rutinu a všimněte si, jak se cítíte

SOBOTA

6 Hledejte nové možnosti, při kterých se přimějete k fyzické aktivitě

NEDĚLE



7 Buďte tvořiví. Vařte, kreslete, malujte, pište, vyrábějte nebo inspirujte ostatní

8 Podnikněte něco nového nebo realizujte nápad, který chcete vyzkoušet

9 Když máte pocit, že něčeho nejste schopni, řekněte si, že ještě není ta pravá chvíle

10 Buďte zvědaví. Zajímejte se o nová témata nebo inspirující nápady

11 Změňte svou obvyklou trasu a všimněte si nových věcí, které objevíte

12 Zjistěte něco nového o osobě, na které vám záleží

13 Podnikněte venku něco akčního – projděte se, zaběhejte si, objevujte nebo jen tak odpočívejte

14 Najděte nový způsob, jakým můžete udělat něco pro dobrou věc

15 Stavte na nových nápadech stylem „Ano, a co když...“

16 Podívejte se na život očima jiného člověka a podívejte se z jeho úhlu pohledu

17 Zkoušejte nové způsoby, jak lze pečovat o sebe sama a být k sobě laskavý/á

18 Zkontaktujte někoho z jiné generace než je ta vaše

19 Rozšiřte si obzory: přečtěte si zatím neznámé noviny, časopisy nebo weby

20 Připravte pokrm podle receptu nebo ingredience, kterou jste ještě nezkusili

21 Naučte se nebo sdílejte nějakou novou schopnost

22 Najděte nový způsob, jak někomu vyjádřit, že si ho vážíte

23 Vyhradte si pravidelný čas na svůj koníček

24 Sdílejte s přáteli užitečné věci, které jste nedávno zjistili

25 Využijte jednu ze svých silných stránek novým nebo originálním způsobem

26 Objevujte nové rádiové stanice nebo seriály

27 Přidejte se ke koníčkům vašich přátel a zjistěte, proč se jim věnují

28 Objevte v sobě uměleckou duši. Navrhněte vlastní pohlednici s pozdravem

29 Užijte si poslech nové hudby. Hrajte, zpívejte, tancejte nebo jen poslouchejte

30 Najděte nové důvody, proč byste mohli cítit naději do budoucna, i když zrovna procházíte těžkým obdobím

