



# AKČNÍ KALENDÁŘ: ŠTASTNĚJŠÍ LEDEN 2021



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



**„Člověk může být šťastný pouze tehdy, pokud vše, co si myslí, říká a činí je v naprostém souladu.“**

**- Gándhí**

**1** Zapište si 3 pozitivní události, na které se letos těšíte.

**2** Udělejte si čas pro sebe a dopřejte si nějaký příjemný zážitek.

**3** Dnes udělejte něco hezkého pro někoho ze svého okolí.

**4** Napište vše, za co jste ve Vašem životě vděční a proč.

**5** Hleďte u ostatních jejich dobré i silné stránky.

**6** Na 5 minut si v klidu sedněte a jen zhluboka dýchejte.

**7** Podělte se s ostatními o znalosti, které jste nedávno získali.

**8** Řekněte něco pěkného každému člověku, kterého dnes potkáte.

**9** Dejte se do pohybu. Běžte ven a potrénujte svou fyzičku.

**10** Poděkujte někomu, komu jste vděční a zdůvodněte proč.

**11** Dvě hodiny před ulehnutím vypněte veškerou elektroniku.

**12** Navažte kontakt s někým, kdo žije blízko Vás.

**13** Pokud uděláte chybu, mluvejte k sobě laskavě.

**14** Zkuste jít jinou cestou než obvykle a všimněte si okolí.

**15** Jezte zdravé potraviny, které Vám dodají potřebné živiny.

**16** Vyjděte ven a všimněte si 5 věcí, které Vás zaujmou svou krásou.

**17** Přispějte jakkoliv dobré věci nebo charitě.

**18** Dnes zkuste hledat něco dobrého ve všem, co se Vám děje.

**19** Ozvěte se příteli, kterého jste již dlouho neviděli.

**20** Jděte spát dříve a dopřejte si čas na kvalitní odpočinek.

**21** Proveďte malý krůček vstříc důležitému cíli.

**22** Vystupte ze svého pohodlí a vyzkoušejte něco nového.

**23** Uspořádejte nějakou zábavnou činnost a pozvěte ostatní.

**24** Odložte elektroniku a soustředte se na TADY A TEĎ.

**25** Místo kritiky zkuste lidi ve svém okolí spíše povzbudit.

**26** Pozdravte sousedy a pokuste se je lépe poznat.

**27** Učte se zpochybňovat negativní myšlenky.

**28** Zeptejte se ostatních na to, co hezkého zažili v poslední době.

**29** Zkuste využít Vaše silné stránky zcela novým způsobem.

**30** Spočítejte si, na kolik lidí jste se dnes usmáli.

**31** Zapište si své plány a přání do budoucna: budou se Vám lépe plnit.

**ACTION FOR HAPPINESS**



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

O tématu tohoto měsíce se dozvíte více na: [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)  
nebo na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)

**Žij klidně, moudře, laskavě**