



AKČNÍ KALENDÁŘ: ODOLNÝ ČERVENEC 2019



PONDĚLÍ

1 Vytvoř si seznam věcí, na které se těšíš

ÚTERÝ

2 Najdi způsob jak překonat nějaký problém nebo obavu

STŘEDA

3 Přijmi růstové myšlení. Změň „nemohu“ na „nemohu... zatím“

ČTVRTEK

4 Požádej o pomoc dnes nebo kdykoli jindy

PÁTEK

5 Dnes se vyhni slovům "musím" nebo "měl bych"

SOBOTA

6 Podívej se na problém s odstupem

NEDĚLE

7 Změň svou náladu tím, že uděláš něco, co Tě opravdu baví

8 Dej do pořádku základní věci - dobře jíst, cvičit a chodit spát včas

9 Když jde do tuhého, řekni si "i toto přejde"

10 Obrát se někoho, komu důvěřuješ, a sdílej s ním své pocity

11 Zkus najít něco pozitivního v obtížné situaci

12 Když se věci nedaří, měj se sebou trpělivost

13 Najdi alternativu k negativním myšlenkám

14 Pokud se cítíš přetížen, vyčisti si hlavu na procházce

15 Najdi zábavný způsob, jak zahnat neúčinné myšlenek

16 Nastav si dosažitelný cíl a zrealizuj ho

17 Využij svou silnou stránku k překonání dnešní výzvy

18 Nech plavat maličkosti a věnuj se tomu, na čem opravdu záleží

19 Zapiš si, co Tě trápí a odlož to na „čas na starosti“

20 Pokud věc nemůžeš změnit, změň způsob, jakým o ní přemýšlíš

21 Zeptej se sám sebe: "Co nejlepšího se může stát?"

22 Udělej si seznam 3 věcí, které doufáš, že se stanou

23 Nezapomeň, že vše špatné jednou přejde

24 Najdi si něco dobrého na situaci, která se nevydařila

25 Nahraď odsuzování laskavostí

26 Pojmenuj, co Ti pomohlo dostat se v minulosti z nesnází

27 Zapiš si 3 věci, za které jsi vděčný (i pokud byl dnešek těžký)

28 Přemýšlej o tom, co se můžeš naučit z nedávné výzvy

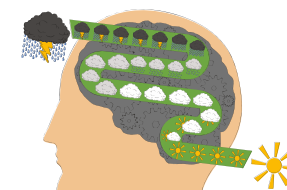
29 Uvědom si přehnanou reakci a zhluboka se nadechni

30 Požádej o pomoc přítele, člena rodiny nebo kolegu

31 Pamatuj si: všichni občas bojujeme - je to součást lidskosti



Nemůžeme kontrolovat, co se nám děje, ale můžeme si vybrat, jak budeme reagovat.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Zjistěte více o deseti klíči ke šťastnějšímu životu, včetně knih, průvodců, plakátů a další: www.actionforhappiness.org / 10 Keys

Českou Action for Happiness najdete na www.actionforhappiness.cz nebo na Facebooku: @actionforhappinesscr