

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1  
Najděte tři věci, na které se letos můžete těšit

2  
Udělejte si dnes čas na to, abyste pro sebe udělali něco hezkého

3  
Udělejte laskavý skutek pro někoho jiného

4  
Napište si seznam věcí, za které jste vděční, a proč

5  
Hleďte na druhých to dobré a všimněte si jejich silných stránek.

6  
Věnujte pět minut klidnému sezení a dýchání

7  
Naučte se něco nového a podělte se o to s ostatními

8  
Řekněte lidem okolo sebe něco pozitivního

9  
Dejte se do pohybu. Dělejte něco aktivního (ideálně venku)

10  
Poděkujte někomu, komu jste vděční, a řekněte mu proč

11  
Alespoň hodinu před spaním vypněte veškerou techniku

12  
Spojte se s někým ve svém okolí - podělte se o úsměv nebo si popovídejte

13  
Vydejte se dnes jinou cestou a sledujte, čeho si všimnete

14  
Dnes jezte zdravá jídla, která vám udělají dobře

15  
Vyjděte ven a všimněte si pěti krásných věcí

16  
Udělejte něco hezkého pro svou místní komunitu

17  
Podívejte se na své chyby s laskavostí

18  
Navažte opět kontakt se starým přítelem

19  
Soustřeďte se na to, co je dobré, i když se vám zdá, že je to těžké.

20  
Jděte včas spát a dopřejte si načerpání nových sil

21  
Vyzkoušejte něco nového, abyste vystoupili ze své komfortní zóny

22  
Naplánujte si něco zábavného a pozvěte ostatní, aby se k vám přidali

23  
Odložte digitální zařízení a zkuste být jen v přítomnosti

24  
Udělejte malý krůček k nějakému, pro vás důležitému, cíli

25  
Rozhodněte se, že budete lidi spíše povzbuzovat, než je shazovat.

26  
Vyberte si jednu ze svých silných stránek a najděte způsob, jak ji dnes využít

27  
Naučte se zpochybňovat své negativní myšlenky

28  
Zeptejte se ostatních lidí na věci, které je v poslední době potěšily

29  
Pozdravte souseda a dejte se s ním do řeči

30  
Zjistěte, na kolik lidí se dnes dokážete usmát

31  
Sepište si své naděje a plány do budoucna

