

# Radostný červen 2024

PONDĚLÍ



3 Přerámujte starost a zkuste najít užitečný způsob, jak o ní přemýšlet

ÚTERÝ



4 Vyfoťte něco, co Vám přináší radost, a podělte se o to

STŘEDA



5 Přemýšlejte o třech věcech, za které jste vděční, a napište je

ČTVRTEK



6 Vyjděte si do přírody a užijte si radost a klid, který přináší

PÁTEK



7 Udělejte něco zdravého, co Vám dělá dobře

SOBOTA

1 Rozhodněte se každý den tohoto měsíce hledat to, co je dobré

NEDĚLE

2 Zkuste při rozhovorech s lidmi okolo vás vyzdvihnout něco pozitivního

10 Udělejte někomu radost tím, že pro něj uděláte něco laskavého

11 Jezte dobré jídlo, a opravdu si ho vychutnejte

12 Napište někomu dopis vděčnosti a poděkujte mu

13 Přistupujte k věcem s lehkostí. Jsou věci, které můžete brát s větším nahledem?

14 Sdílejte šťastnou vzpomínku s někým, kdo pro Vás hodně znamená

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

16 Mluvte s ostatními vřelým a přátelským způsobem

17 Věnujte čas a pozornost věcem, které vám přijdou krásné

18 Zkuste najít alespoň jednu pozitivní věc v nějaké náročné situaci, kterou řešíte

19 Hurá do přírody! Dnes si užijte nějakou venkovní aktivitu

20 Znovu objevte a užijte si něco, co jste měli rádi jako děti 😊

21 Pošlete milý vzkaz příteli, který potřebuje povzbuzení

22 Podívejte se na něco vtipného a užijte si jaké to je pořádně se zasmát

23 Vytvořte si playlist, který vás při poslechu povzbudí

24 Připomeňte si oblíbenou vzpomínku, za kterou jste vděční

25 Vyjádřete své ocenění lidem, kteří pomáhají ostatním

26 Udělejte si čas na něco hravého, jen tak pro ten zážitek

27 Buďte k sobě laskaví. Udělejte něco, co Vám přináší radost

28 Všimněte si, jak jsou pozitivní emoce mezi lidmi nakažlivé

29 Sdílejte přátelský úsměv s lidmi, které dnes potkáte

30 Udělejte si seznam radostí ve svém životě (a stále jej doplňujte)

