



AKČNÍ KALEDÁŘ: LISTOPAD PLNÝ NOVINEK



PONDĚLÍ



ÚTERÝ

“Nikdy nevíte, co dokážete, dokud to nezkusíte”

~ C. S. Lewis

STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

4 Seznam se s někým novým a zjisti o něm něco zajímavého

5 Vydej se jinou cestou a sleduj věci, které cestou potkáš

6 Uvař jídlo podle nového receptu nebo z nových surovin

7 Když máš pocit, že něco neumíš, přidej slovo “ještě”

8 Skamarad' se s někým z jiné generace

9 Nauč se novou dovednost. Origami? Meditaci? První pomoc?

10 Vyjdi do přírody a pozoruj, jak se mění

11 Buď zvědavý. Prozkoumej tři nová témata nebo nápady

12 Najdi nový způsob, jak podpořit něco, na čem ti záleží

13 Buď kreativní - maluj, kresli, vař, piš, inspiruj

14 Řekni příteli něco užitečného, co ses naučil v poslední době

15 Podívej se na život očima druhého a vnímej jeho úhel pohledu

16 Naučte se s kamarádem navzájem novou dovednost

17 Zajdi na zajímavé místo, kde jsi ještě nebyl

18 Přidej se do nové on-line komunity kolem tématu, které tě zajímá

19 Pozdrav někoho, koho pravidelně vídáš, ale nebavíš se s ním

20 Zapiš se do nového kurzu nebo nové aktivity

21 Nauč se slovo nebo frázi ve 3 nových jazycích

22 Udělej něco – cokoli mimo svoji zónu pohodlí

23 Jdi ven a dělej něco hravého - jdi na procházku, něco si zahraj

24 Objev svého vnitřního umělce a navrhní vánoční přání

25 Najdi nový způsob, jak o sebe pečovat a buď sám k sobě laskavý

26 Obleč si něco neobvyklého a uživej si tu odlišnost

27 Nalaď si jinou stanici v rádiu nebo televizi než obvykle

28 Přidej se k příteli při jeho koníčku a zjisti, co je na něm baví

29 Použij jednu ze svých silných stránek novým způsobem

30 Vyčleň si čas na nový koníček



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org