

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1
Rozhodněte se vnímat ty dobré věci, které vás tento měsíc čekají

2
Reagujte vstřícně a pozitivně v komunikaci s druhými

3
Podívejte se na své starosti z jiného úhlu a zkuste nad nimi přemýšlet konstruktivněji

4
Udělejte si fotku něčeho, co vám dělá radost a fotku sdílejte

5
Zamyslete se nad 3 věcmi, za které jste vděční a zapište si je

6
Udělejte si vycházku do přírody a vnímejte radost, kterou vám přináší

7
Podnikněte nějakou aktivitu, která pomůže vašemu zdraví a zlepší vám náladu

8
Mějte radost z hudby: zpívejte, tancejte, hrajte nebo sdílejte své oblíbené songy

9
Zeptejte se blízkých přátel, co jim v poslední době udělalo radost

10
Udělejte radost ostatním tím, že pro ně uděláte něco laskavého

11
Jezte zdravou stravu, která vašemu tělu prospěje a opravdu si ji vychutnejte

12
Napište někomu dopis vděčnosti a poděkujte tomu člověku

13
Zkuste vnímat život z té veselejší stránky

14
Sdílejte veselou vzpomínku s někým, kdo pro vás hodně znamená

15
Hledejte věci, za které můžete být vděční i tam, kde to nejméně čekáte

16
Hovořte s ostatními mile a laskavě

17
Udělejte si čas na vnímání věcí, které vám přijdou krásné

18
Zkuste najít něco dobrého na složité situaci

19
Jděte na procházku a aktivně si ji užijte

20
Znovuobjevujte a užívejte si zábavné dětské hry

21
Pošlete povzbudivý vzkaz kamarádovi, který to zrovna potřebuje

22
Sledujte něco zábavného a užijte si smích od plic

23
Vytvořte si playlist povzbudivých písní, které budete poslouchat

24
Připomeňte si oblíbenou vzpomínku, za kterou jste vděční

25
Prokažte úctu lidem, kteří pomáhají ostatním

26
Udělejte si čas na nějakou hravou aktivitu a pořádně si ji užijte

27
Buďte sami k sobě laskaví. Udělejte pro sebe něco, co vám udělá radost

28
Všímejte si, jak jsou pozitivní emoce mezi lidmi nakažlivé

29
Přátelsky se usmějte na lidi, které dnes potkáte

30
Udělejte si seznam věcí, které vám přinášejí radost a přidávejte další

