

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 запиšte 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, tancujte, 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 plíc

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

28 Všimněte si, jak jsou pozitivní emoce mezi lidmi nakažlivé

29 Přátelsky se usmějte na lidi, které dnes potkáte

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

