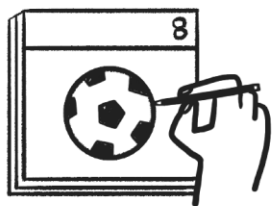


## PONDĚLÍ



## ÚTERÝ



## STŘEDA

## ČTVRTEK

## PÁTEK

## SOBOTA

## NEDĚLE

1 Udělejte si seznam nových věcí, které chcete tento měsíc zkusit

2 Zkuste zareagovat na složitou situaci jinak než obvykle

3 Vydejte se ven objevovat, jak se proměňuje příroda

4 Přihlaste se do nového kurzu nebo zájmové skupiny

5 Zkuste změnit nějak svoji denní rutinu a vyzkoušejte si, jak se v tom cítíte

6 Vyzkoušejte nějakou novou fyzickou aktivitu

7 Dnes buďte kreativní. Vařte, pište, kreslete, něco vyrobte, nebo inspirujte ostatní

8 Naplánujte si na tento týden nějakou novou aktivitu

9 Když máte pocit, že něco nezvládnete, přidejte slovíčko „ještě“

10 Prozkoumejte oblast nebo myšlenku, o kterou jste se doposud nezajímali

11 Dnes se vydejte novou cestou a všimněte si všeho nového

12 Věnujte druhému pozornost a zjistěte o něm něco, co jste doposud nevěděli

13 Dnes udělejte něco hravého v přírodě – prozkoumávejte, relaxujte, projděte se nebo si zaběhejte

14 Najděte nový způsob jak podpořit projekt, na kterém vám záleží

15 Rozvíjejte nové myšlenky tím, že budete pokračovat: „Ano, a co když...“

16 Podívejte se na život očima někoho jiného a vyzkoušejte si tak novou perspektivu

17 Najděte nový způsob, jak být k sobě laskavý

18 Dnes si užijte čas s někým, kdo je z jiné generace než vy

19 Rozšiřte si perspektivu: přečtete si jiné noviny nebo web než obvykle

20 Dnes vyzkoušejte novou ingredienci v kuchyni

21 Naučte se novou dovednost od kamaráda nebo jej naučte něco, co umíte vy

22 Najděte nový způsob, jak říct ostatním, že si jich vážíte

23 Naplánujte si pravidelný čas, kdy se budete věnovat něčemu, co máte rádi

24 Podělte se s kamarádem o nějakou cennou zkušenost, kterou jste nedávno získali

25 Použijte některou ze svých silných stránek novým způsobem

26 Vyzkoušejte novou stanici rádia nebo televizní pořad

27 Přidejte se k příteli v nějaké jeho oblíbené aktivitě, a zjistěte, co jej na ní tak baví

28 Objevte umělce v sobě. Vyrobte kamarádovi přátelské přáníčko

29 Dnes si užijte hudbu. Hrajte, zpívejte, tančete nebo poslouchejte

30 Najděte několik důvodů, proč se dívat do budoucnosti s nadějí

