

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1 Najděte si 3 věci, na které se letos můžete těšit

2 Udělejte si dnes čas na udělat pro sebe něco hezkého

3 Udělejte nějaký laskavý skutek pro někoho druhého a zlepšete mu dnešek

4 Napište si seznam věcí, za které jste vděční a proč

5 Hledejte na druhých to dobré a všimněte si jejich silných stránek

6 Dejte si pět minut na sezení v klidu a zhluboka dýchejte

7 Naučte se něco nového a sdílejte to s ostatními

8 Každému koho dnes potkáte řekněte něco hezkého

9 Rozpohybuje své tělo. Podnikněte nějakou aktivitu (ideálně venku)

10 Poděkujte člověku, kterému jste vděční a řekněte proč

11 Vypněte veškerou elektroniku minimálně hodinu před spaním

12 Spojte se s člověkem, kterého často potkáváte. Usmějte se na něj nebo se dejte do řeči

13 Dnes se projděte jinou cestou a všimněte si okolí

14 Dnes si dejte zdravé jídlo, které Vašemu tělu prospěje

15 Jděte na vycházku a všimněte si 5 věcí, které jsou krásné

16 Přispějte nějakým laskavým skutkem vaší komunitě

17 Budte k sobě shovívaví, pokud uděláte nějakou chybu

18 Oslovte kamaráda, se kterým jste dlouho nebyli v kontaktu

19 Soustřeďte se na to dobré, i když dnešek nemusel být jednoduchý

20 Jděte spát včas a dejte si prostor pro odpočinek

21 Vyzkoušejte něco nového a vystupte ze své komfortní zóny

22 Naplánujte si nějakou zábavnou aktivitu a pozvěte ostatní, aby se k vám přidali

23 Odložte veškerou elektroniku a soustřeďte se na přítomný okamžik

24 Podnikněte malý krok vstříc důležitému cíli

25 Raději se snažte druhé povzbudit než jim kazit náladu

26 Vyberte si jednu ze svých silných stránek a najděte způsob, jak ji dnes využít

27 Postavte se svým negativním myšlenkám a zkuste se podívat na věci z jiné perspektivy

28 Zeptejte se ostatních, co si v poslední době užili

29 Pozdravte souseda a pokuste se ho lépe poznat

30 Všimněte si, na kolik lidí se dnes můžete usmát

31 Zapište si své naděje a plány do budoucna

