

# Smysluplný květen 2021

SOBOTA

NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

1 Vytvořte si seznam všeho, co pro Vás hodně znamená a napište proč

2 Prokažte laskavost někomu, na kom Vám záleží

3 Soustředte se na věci, které můžete udělat spíše než na ty, které nemůžete ovlivnit

4 Udělejte další krůček k dosažení toho, po čem toužíte

5 Pošlete svým přátelům společnou fotku, na kterou rádi vzpomínáte

6 Všimněte si dobrosrdečných lidí a vyhledávejte světlé okamžiky dnešního dne

7 Řekněte alespoň jedné osobě, jak moc Vám na ní záleží a proč

8 Pro dnešek si stanovte za cíl šíření laskavosti a pomoc druhým

9 Všimněte si krásy okolní přírody, i když zrovna nemůžete jít ven

10 Jaké hodnoty jsou pro Vás důležité? Pokuste se je dnes aktivně využít

11 I v nelehkých časech si všimněte maličkostí, které Vám mohou zpříjemnit den

12 Zaposlouchejte se do oblíbených skladeb a vzpomeňte si, co pro Vás znamenají

13 Najděte kolem sebe cokoli, co ve Vás vyvolává úžas

14 Objevujte hodnoty a tradice jiné kultury

15 Přispějte dobrým skutkem Vaší komunitě, obci nebo městu

16 Podívejte se na nebe a uvědomte si, že všichni jsme součástí něčeho většího

17 Prokažte vděčnost lidem, kteří pomáhají potřebným

18 Najděte způsob, jak smysluplně využít Vaše dnešní plány

19 Pošlete ručně psaný vzkaz osobě, na niž Vám záleží

20 Uvědomte si, co činí Váš život hodnotným a smysluplným

21 Sdílejte s ostatními 3 fotografie, které pro Vás jsou významné

22 Najděte způsob jak pomoci smysluplnému projektu

23 Podělte se s ostatními o povzbudivou či inspirativní zprávu

24 Připomeňte si 3 věci, které se Vám opravdu povedly

25 Jednejte dnes s ostatními "vyzbrojeni" pozitivní náladou

26 Zeptejte se kohokoliv, na čem dotyčným nejvíce záleží a proč

27 Připomeňte si událost, která byla pro Váš život opravdu významná

28 Všimněte si, jak Vaše činy mohou ovlivňovat ostatní

29 Podnikněte něco neobvyklého a ke konci dne si to znovu připomeňte

30 Přispějte dnes svou péčí okolní přírodě

31 Najděte 3 důvody, proč neztrácet naději a optimismus do budoucna



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu

Více informací najdete na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)