## Akční kalendář: Radostný červen 2019

"Každý den nemusí být dobrý, ale na každém dni je něco dobrého je" ~ Alice Morse Earle

<table>
<thead>
<tr>
<th>PONDĚLÍ</th>
<th>ÚTERÝ</th>
<th>STŘEDA</th>
<th>ČTVRTEK</th>
<th>PÁTEK</th>
<th>SOBOTA</th>
<th>NEDĚLE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>3 Přeformuluj svoji obavu a zkus na ni najít pozitivní reakci</td>
<td>4 Poděkuji někomu za radost, kterou Ti přinesl do života</td>
<td>5 Udělej něco, co víš, že Ti udělá dobro</td>
<td>6 Zeptej se někoho, co mu dělá radost a poslouchaj odpověď</td>
<td>7 Naplánuj si něco zábavného s kamarádem či kamarádkou</td>
<td>8 Objev radost v hudbě: zpívej, tanči, hrej a poslouchaj</td>
<td>2 Udělej tři věci, které přinesou ostatním radost</td>
</tr>
<tr>
<td>10 Napiš děkovný dopis někому, komu jsi vděčný</td>
<td>11 Zkus říct něco pozitivního pokudže, když vejdeš do místnosti</td>
<td>12 Rozdávej radost. Kup někomu květiny nebo mu jinak zlepši den</td>
<td>13 Zamyšli se nad tím, co ses naučil z obtížné situace</td>
<td>14 Uvař své oblibené jídlo a užij si ho (s ostatními pokud je to možné)</td>
<td>15 Jdi ven a najdi radost v nějaké aktivní činnosti</td>
<td>16 Znovu objev činnost, která Tě bavila jako dítě a půsí se do ní</td>
</tr>
<tr>
<td>17 Vybav si tři věci, za které jsi vděčný a sepiš si je na papír</td>
<td>18 Udělej si čas na něco hravého, co Ti udělá jen tak radost</td>
<td>19 Hledej něco, za co jsi vděčný když to nejméně čekáš</td>
<td>20 Sepiš si své oblibené vzpomínky, za které jsi vděčný</td>
<td>21 Pošli přítele, který to potřebuje, povzbuzující vzkaz</td>
<td>22 Podívej se na něco legračního a užij si, jaké je to smát se</td>
<td>23 Poděl se o šťastnou vzpomínku s někým, kdo pro Tebe hodně znamená</td>
</tr>
<tr>
<td>24 Sestav si playlist oblibených písniček a užij si je</td>
<td>25 Jez jídlo, po kterém se cítíš dobře a užij si ho</td>
<td>26 Přístupuj k věcem zlehka. Vyber si pohled z té veselejší strany</td>
<td>27 Buď’ k sobě laskavý. Chovej se k sobě jako ke svému příteli</td>
<td>28 Dnes si všímaj, jak jsou kladné emoce nakažlivé</td>
<td>29 Sepiš si seznam věcí, které Ti v životě dělají radost a stále ho doplní</td>
<td>30 Pamatuj: radost je přenosná, takže si ji vždycky můžeš vzít s sebou</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zjistěte více o deseti klíčích ke šťastnějšímu životu, včetně knih, průvodců, plakátů a dalšího: www.actionforhappiness.org/10-keys

www.actionforhappiness.org