



# AKČNÍ KALENDÁŘ: OPTIMISTICKÝ ŘÍJEN



PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Napiš si nejdůležitější cíle pro tento měsíc

2 Věnuj pozornost tomu, co se daří, co Ti dělá radost

3 Začni svůj den tou nejdůležitější věcí z Tvého seznamu

4 Soustřeď se na změnu, kterou bys rád viděl ve společnosti

5 Udělej první krok k realizaci cíle, na kterém Ti záleží

6 Buď realistickým optimistou. Vnímej realisticky, ale soustřeď se na to dobré

7 Udělej pokrok v projektu nebo úkolu, kterému se vyhýbáš

8 Udělej něco konstruktivního ke zlepšení obtížné situace

9 Vyhni se obviňování sebe nebo ostatních. Hledej řešení

10 Hledej v lidech dobré úmysly

11 Podívej se na problém jako na příležitost

12 Udělej si čas na rekapitulaci toho, čeho jsi v tomto týdnu dosáhl

13 Dnes odlož svůj seznam úkolů a uvolni se

14 Na následující týden si vytyč smělé, ale realistické cíle

15 Udělej něco, co Ti pomůže překonat překážku, které čelíš

16 Pamatuj si, že věci se mohou změnit k lepšímu

17 Poděl se o své nejdůležitější cíle s někým, komu důvěřuješ

18 Poděkuj sám sobě za věci, které bereš jako samozřejmost

19 Napiš si seznam věcí, na které se těšíš

20 Udělej si radost tím, že dokončíš něco, cos dlouho odkládal

21 Dej stranou očekávání druhých a zaměř se na to, co je opravdu důležité

22 Napiš si tři věci, které se v poslední době povedly

23 Poděl se s blízkým člověkem nebo kolegou o něco, co Tě inspiruje

24 Uvědom si, že možnost rozhodnutí o prioritách je ve Tvých rukou

25 Naplánuj si legrační nebo vzrušující aktivitu

26 Polož si otázku: Bude na tom za rok ode dneška ještě záležet?

27 Buď k sobě trpělivý. Pokrok chce čas.

28 Začni týden tím, že si napíšeš své priority a plány

29 Podívej se na problém z nové perspektivy

30 Vytyč si cíl, který je v souladu s hlubším smyslem ve Tvém životě

31 Které tři věci Ti dávají naději do budoucna?

**“Zvol si optimismus. Je zkrátka lepší.” - Dalai Lama**



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)