



AKČNÍ KALENDÁŘ ŠTASTNÝ NOVÝ ROK: LEDEN 2020



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

"Štěstí není samozřejmost. Pochází z vašeho vlastního jednání" - Dalai Lama

5 Hýbej se. Dělej nějakou fyzickou aktivitu (ideálně venku)

6 Řekni každému, koho dnes potkáš, něco pozitivního

7 Vyhrad' si 10 minut a jen sed' a klidně dýchej

1 Najdi 3 dobré věci, na které se v tomto roce těšíš

2 Najdi si čas udělat pro sebe něco hezkého

3 Sdílej štěstí a udělej něco milého pro ostatní

4 Sepiš si věci, za které jsi vděčný/á a proč

12 Vypni všechny svoje přístroje 2hodiny před spaním

13 Buď na sebe hodný/á, když uděláš chybu

14 Vydej se dnes jinou cestou a všímej si nových věcí

8 Hledej v lidech to dobré a všímej si jejich silných stránek

9 Nauč se něco nového a sdílej to s ostatními

10 Poděkuj třem lidem, kterým jsi vděčný/á a řekni jim, za co

11 Popovídej si přátelsky s někým, koho neznáš

15 Podívej se na problém z jiného úhlu pohledu a zkus ho nechat jít

16 Vyjdi ven a všimni si pěti krásných věcí

17 Jez zdravé jídlo, které ti dá tu správnou výživu

18 Udělej něco pro dobrou věc

19 Obnov kontakt se starým přítelem, který ti chybí

20 Jdi včas spát a pořádně dobij baterky

21 Udělej jeden malý krok na cestě k velkému cíli

22 Zkus něco nového a vystup ze své komfortní zóny

23 Namísto kritiky zkus dnes druhé podporovat

24 Dnes dělej něco zábavného a pozvi ostatní, ať se přidají

25 Odlož své přístroje a věnuj se lidem, se kterými jsi

26 Pozdrav souseda/ sousedku a poznej ho/ji blíže

27 Bojuj s negativními myšlenkami a hledej pozitivní

28 Počítej na kolik lidí se dnes zvládneš usmát

29 Použij jednu ze svých silných stránek k něčemu novému

30 Zeptej se druhých na věci, které je teď baví

31 Sepiš si svá přání a plány do budoucna



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Zjistí více o 10 klíčích ke štěstí, včetně knížek a návodů a mnohem více na : www.actionforhappiness.cz