



# AKČNÍ KALENDÁŘ: PŘÁTELSKÝ ÚNOR 2020



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



“Lidé zapomenou, co jste řekli, lidé zapomenou, co jste udělali, ale lidé nikdy nezapomenou, jak se s vámi cítili” *Maya Angelou*



1 Pošli někomu zprávu a řekni jí/mu, jak moc pro tebe znamená

2 Zeptej se přítele, co dobrého se mu/jí v poslední době stalo

3 Udělej něco laskavého pro svého kolegy

4 Všiměj si dobrých vlastností lidí, které dnes potkáš

5 Spoj se s přítelem, kterého jsi dlouho neviděl

6 Poděkuj někomu a řekni jí/mu, co pro tebe znamená

7 Projev zájem o ostatní tím, že se budeš aktivně doptávat

8 Řekni něco hezkého lidem, kteří pracují v místní kavárně nebo obchodě

9 Odlož telefon a opravdu se soustřeď na lidi, se kterými jsi

10 Zkus přivzít ostatní, aby se zapojili do diskuse

11 Usmívej se na lidi, se kterými trávíš čas a zkus jim nějak zlepšit jejich den

12 Pošli povzbuzující zprávu někomu, kdo to potřebuje

13 Zkus se zachovat laskavě v situaci, která tě rozzlobí

14 Řekni svým blízkým, proč jsou pro tebe důležití

15 Překonej ostych a promluv si s úplně cizím člověkem

16 Zavolej kamarádovi a opravdu mu/jí naslouchej

17 Reaguj pozitivně na každého, koho dnes potkáš

18 Když tě někdo štve, zkus na něm najít něco dobrého

19 Řekni blízkému člověku, jakých jeho silných stránek si ceníš

20 Aktivně naslouchej tomu, co ti druzí říkají, aniž bys je soudil

21 Upřímně pochval tři lidi, které dnes potkáš

22 Vymysli plán, jak podniknout něco zábavného s přáteli

23 Udělej si čas a poznej svého souseda

24 Prokaž někomu laskavost a usnadni mu/jí tak v něčem život

25 Dnes za něco pochval co nejvíc lidí

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

27 Poděl se o své pocity s někým, komu věříš

28 Buď milý na někoho, koho máš tendenci kritizovat

29 Udělej si ničím nerušený čas na své blízké

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Zjistěte více o 10 klíčních ke štěstí. Tipy na knížky a mnohem více najdete na: [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)