



ZVLÁDNEME TO!: DUBEN 2020



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

"Člověk může přijít o všechno kromě jediného: nikdo mu nemůže vzít možnost vybrat si za jakýchkoliv okolností svůj přístup, svou vlastní cestu" ~ Viktor Frankl

1 Udělej si plán, jak zůstat v klidu a v kontaktu s ostatními lidmi.

2 Když si myješ ruce, uživej si to a uvědom si, co pro tebe ruce dělají.

3 Napiš si 10 věcí, za které jsi vděčný(á) a proč.

4 Pij dostatečně, jez zdravě a podporuj svůj imunitní systém.

5 Buď fyzicky aktivní, i když třeba nemůžeš ven, protáhni se.

6 Sdílej své pocity a neboj se říci si o pomoc.

7 Promluv se sousedy a nabídni jim pomoc.

8 Dej si pět minut a jen seď a klidně dýchej. Opakuj pravidelně.

9 Zavolej blízké osobě a opravdu naslouchej, co ti říká.

10 Dopřej si dobrý spánek. Žádné obrazovky před spaním!

11 Všimni si 5 krásných věcí kolem sebe.

12 Ponoř se do nové knihy, podcastu nebo seriálu.

13 Reaguj pozitivně na každého, s kým přijdeš do styku.

14 Zahraj si hru, která tě bavila, když si byl(a) mladší.

15 Posuň dál jeden projekt, na kterém pracuješ.

16 Objev znovu hudbu, která ti zlepšuje náladu.

17 Nauč se něco nového nebo popusť uzdu svojí kreativitě.

18 Najdi si způsob, jak věnovat extra 15 minut fyzické aktivitě.

19 Prokaž druhým 3x malou laskavost.

20 Udělej si čas sám/a na sebe, buď k sobě laskavý/á.

21 Pošli někomu, s kým nemůžeš být, dopis, e-mail nebo zprávu.

22 Najdi v novinách pozitivní zprávu a sdílej ji s ostatními

23 Dej si den bez technologií a obrazovek, přestaň sjíždět socky :-)

24 Podívej se na své obavy z jiné perspektivy a zkus je nechat plavat.

25 Hledej v druhých to dobré a všimni si jejich silných stránek.

26 Udělej malý krok směrem k velkému cíli.

27 Poděkuj 3 lidem, kterým jsi za něco vděčný/á a řekni jim za co.

28 Naplánuj si schůzku s přáteli či rodinou později během roku.

29 Spoj se s přírodou. Dýchej a vnímej, jak život pluje dál.

30 Pamatuj si, že všechny situace a pocity pominou.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Více najdete na www.actionforhappiness.cz

Zůstaňte v klidu · Rozhodujte moudře · Buďte laskaví