



AKČNÍ KALENDÁŘ: SMYSLUPLNÝ KVĚTEN 2020



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

**“Začni, kde jsi. Použij, co máš.
Dělej, co můžeš.” ~ Arthur Ashe**



4 Užij si věci, které můžeš dělat místo stěžování si na to, co nemůžeš

5 Pošli přátelům fotovzpomínku ze společně strávené chvíle

6 Udělej krok ke splnění svého cíle, a je jedno jak veliký

7 Dej někomu, koho máš rád, vědět, jak moc pro tebe znamená

1 Dej si chvílku a uvědom si, co je v životě opravdu důležité

2 Udělej něco smysluplného pro někoho, koho máš rád(a)

3 Spoj se s přírodou, i když trčíš doma

11 Jaké jsou tvé nejdůležitější hodnoty? Použij je dnes!

12 Važ si i maličkostí, obzvláště v těžkých chvílích

13 Udělej něco dobrého pro přírodu kolem sebe

14 Ukaž svůj vděk lidem, kteří pracují na zlepšení současné situace

8 Vydej se cestou laskavosti, věnuj svůj čas pomoci druhým.

9 Hledej dobré zprávy a důvody být šťastný(á) a spokojený(á)

10 Řekni někomu proč je pro tebe tvoje oblíbená hudba důležitá

15 Prozkoumej hodnoty a tradice jiné kultury

16 Rozhlédni se a najdi 3 věci, které mají smysl

17 Udělej něco užitečného pro lidi kolem sebe

18 Ručně napiš milý vzkaz pro někoho blízkého a pošli mu/jí fotku

19 Najdi způsob, jak dát více smyslu něčemu, na čem pracuješ

20 Zamysli se nad tím, díky čemu se cítíš oceněný(á)

21 Nasdílej foto 3 věcí, které považuješ za smysluplné

22 Zeptej se blízkých nebo kolegů, co pro ně má smysl a proč

23 Sdílej s ostatními inspirativní povzbuzující citáty

24 Udělej dnes něco speciálního a večer si to připomeň

25 Věnuj svůj čas projektu nebo charitě, na kterých ti záleží

26 Vybav si 3 věci, které se ti povedly a jsi na ně hrdá(ý)

27 Slad' své rozhodnutí a aktivity se smyslem života

28 Řekni někomu o události ve tvém životě, která tě velmi ovlivnila

29 Zamysli se nad přínosem tvých aktivit pro druhé

30 Najdi 3 dobré důvody, proč se dívat do budoucna s nadějí

31 Koukni do nebe. Pamatuj si, že jsi součástí něčeho většího

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 tipů, jak starat o sebe a ostatní v době této krize. Více inspirace najdete na www.actionforhappiness.cz

Žij klidně, moudře, laskavě