



AKČNÍ KALENDÁŘ: OPTIMISTICKÝ ŘÍJEN 2020



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDELE

**„Vyberte si být optimistou.
Budete se cítit lépe.“ –
Dalai Lama**



1 Napište si své nejdůležitější cíle pro tento měsíc

2 Hledejte důvody, proč neztrácet naději i v těch nejtěžších chvílích

3 Podnikněte první krok vstříc splnění cíle, který pro vás hodně znamená

4 Dívejte se na věci střízlivě, ale přitom se zaměřujte na to, co funguje

5 Začněte svůj den aktivitou, která je pro vás nejdůležitější

6 Zachovejte chladnou hlavu při řešení nelehké situace

7 Pamatujte si, že věci se VŽDY mohou změnit k lepšímu

8 Posuňte se kupředu v činnosti, které se už dlouho vyhýbáte

9 Neobviňujte sebe ani ostatní. Najděte způsob, jak jít dál

10 Udělejte si čas a zamyslete se nad tím, čeho jste tento týden dosáhli

11 Zaměřte se na pozitivní změnu, kterou byste rádi viděli ve společnosti

12 Všímejte si dobrých úmyslů lidí kolem vás

13 Pro dnešek odložte seznam úkolů a nechte věcem volný průběh

14 Pokud čelíte nějaké překážce, udělejte dnes něco pro její překonání

15 Dnes hledejte pozitivní zprávy, nebo situace, které vám zpříjemní den

16 Oceňte sami sebe za věci, které považujete za samozřejmé

17 Podělte se s nejbližšími o vaše nejdůležitější cíle

18 Vytvořte si seznam událostí, na které se těšíte

19 Na tento týden si stanovte nadějně, ale splnitelné cíle

20 Užijte si dokončení úkolu, který jste dlouho odkládali

21 Nechte plavat nároky ostatních na vás a soustřeďte se na to, co je důležité

22 Podělte se s nejbližšími nebo kolegy o váš inspirativní nápad

23 Zaznamenejte si tři konkrétní věci, které se nedávno povedly

24 Uvědomte si, že si vždy můžete zvolit, komu a čemu dáte přednost

25 Připravte si zábavnou aktivitu, na kterou se můžete těšit

26 Zahajte týden zaznamenáním vašich plánů a priorit

27 Buďte k sobě laskaví. Pamatujte, že každý pokrok zabere nemálo času

28 Zeptejte se sami sebe, zda na momentálních problémech bude záležet i za rok

29 Zkuste se podívat na problémy z jiného úhlu pohledu

30 Stanovte si cíl, který bude úzce spjat se smyslem vašeho života

31 Zamyslete se nad třemi věcmi, které vám dodávají naději do budoucna



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Více informací najdete na www.actionforhappiness.cz

Žij klidně, moudře, laskavě