



# AKČNÍ KALENDÁŘ: ŠŤASTNĚJŠÍ LEDEN 2021



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



„Člověk může být šťastný pouze tehdy, pokud vše, co si myslí, říká a činí je v naprostém souladu.“

- Gándhí

1 Zapište si 3 pozitivní události, na které se letos těšíte

2 Udělejte si čas pro sebe a dopřejte si nějaký příjemný zážitek

3 Dnes udělejte něco hezkého pro někoho ze svého okolí

4 Napište vše, za co jste ve Vašem životě vděční a proč

5 Hleďte u ostatních jejich dobré i silné stránky

6 Na 5 minut si v klidu sedněte a jen zhluboka dýchejte

7 Podělte se s ostatními o znalosti, které jste nedávno získali

8 Řekněte něco pěkného každému člověku, kterého dnes potkáte

9 Dejte se do pohybu. Běžte ven a potrénujte svou fyziku

10 Poděkujte někomu, komu jste vděční a zdůvodněte proč

11 Dvě hodiny před ulehnutím vypněte veškerou elektroniku

12 Navažte kontakt s někým, kdo žije blízko Vás

13 Pokud uděláte chybu, mluvte k sobě laskavě

14 Zkuste jít jinou cestou než obvykle a všimněte si okolí

15 Jezte zdravé potraviny, které Vám dodají potřebné živiny

16 Vyjděte ven a všimněte si 5 věcí, které Vás zaujmou svou krásou

17 Přispějte jakkoliv dobré věci nebo charitě

18 Dnes zkuste hledat něco dobrého ve všem, co se Vám děje

19 Ozvěte se příteli, kterého jste již dlouho neviděli

20 Jděte spát dříve a dopřejte si čas na kvalitní odpočinek

21 Proved'te malý krůček vstříc důležitému cíli

22 Vystupte ze svého pohodlí a vyzkoušejte něco nového

23 Uspořádejte nějakou zábavnou činnost a pozvěte ostatní

24 Odložte elektroniku a soustřeďte se na TADY A TEĎ

25 Místo kritiky zkuste lidi ve svém okolí spíše povzbudit

26 Pozdravte sousedy a pokuste se je lépe poznat

27 Učte se zpochybňovat negativní myšlenky

28 Zeptejte se ostatních na to, co hezkého zažili v poslední době

29 Zkuste využít Vaše silné stránky zcela novým způsobem

30 Spočítejte si, na kolik lidí jste se dnes usmáli

31 Zapište si své plány a přání do budoucna: budou se Vám lépe plnit

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

O tématu tohoto měsíce se dozvíte více na: [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january) nebo na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)

Žij klidně • Moudře • Laskavě