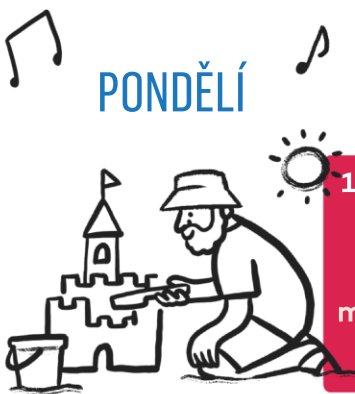


Radostný červen 2021



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Udělej rozhodnutí hledat tento měsíc každý den něco dobrého

2 Dnes zkuste mluvit pozitivně o lidech či věcech ve vašem okolí

3 Přerámujte si nějakou starost a zkuste najít užitečný způsob uvažování o ní

4 Vyfoťte si něco, co vám dělá radost a sdílejte fotku s ostatními

5 Formulujte 3 věci, za které jste vděčný/á a zapište si je

6 Vyjděte si na procházku do přírody a užijte si radosti, které nabízí

7 Dnes udělejte něco, co vás potěší

8 Najděte radost v hudbě: zpívejte, tančete, hrajte, poslouchejte nebo sdílejte s ostatními

9 Zeptejte se kamaráda, co mu udělalo nedávno radost

10 Udělejte radost ostatním, tím, že pro ně uděláte něco laskavého

11 Věnujte pozornost tomu, co jíte, a užívejte si každé sousto

12 Napište dopis laskavosti a někomu poděkujte

13 Vnešte trochu bezstarostnosti do svého života. Vyberte si vidět vždy radostnou stránku věcí

14 Podělte se s někým, kdo pro vás hodně znamená, o hezkou vzpomínku

15 Najděte si něco, za co můžete být vděčný/á tam, kde to nejméně čekáte

16 Mluvte s ostatními hezky a přátelsky

17 Věnujte čas tomu, aby si všimli hezkých věcí okolo sebe

18 Najděte na složité situaci něco hezkého

19 Jděte ven a užívejte si radost z pohybu

20 Znovu objevte a užijte si aktivitu, která vás bavila v dětství

21 Pošlete příteli, který potřebuje povzbudit, pozitivní zprávu

22 Shlédněte zábavný film či video a užijte jaké to je od srdce se zasmát

23 Vytvořte si playlist povzbuzujících melodií

24 Zavzpomínejte nad něčím, za co jste vděčný/á

25 Oceňte lidi ve svém okolí, kteří pomáhají ostatním

26 Udělejte si čas na něco hravého a užijte si to

27 Budte na sebe laskavý/á. Udělejte něco, co vás potěší, jen tak!

28 Všimněte si, jak jsou pozitivní emoce nakažlivé.

29 Usmívejte se přátelsky na lidi okolo sebe.

30 Udělejte si seznam věcí, které vás v životě těší...a rozšiřte ho!



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnější · Laskavější · Spolu