Průkopnický listopad 2021

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
1 Vytvořte si seznam nových činností, které tento měsíc podniknete	2 Pokuste se potýkat s nelehkou situací jiným způsobem, než jste zvyklí	3 Vyjděte si na vycházku a všímejte si, jak se změnila příroda kolem Vás	4 Přihlaste se do zajímavého kurzu, vyzkoušejte novou aktivitu nebo se přidejte k online komunitě	5 Pro dnešek změňte svou obvyklou rutinu a všímejte si, jak se cítíte	6 Hledejte nové možnosti, při kterých se přimějete k fyzické aktivitě	7 Buďte tvořiví. Vařte, kreslete, malujte, pište, vyrábějte nebo inspirujte ostatní
8 Podnikněte něco nového nebo realizujte nápad, který chcete vyzkoušet	9 Když máte pocit, že něčeho nejste schopni, řekněte si, že ještě není ta pravá chvíle	10 Buďte zvědaví. Zajímejte se o nová témata nebo inspirující nápady	11 Změňte svou obvyklou trasu a všímejte si nových věcí, které objevíte	12 Zjistěte něco nového o osobě, na které vám záleží	13 Podnikněte venku něco akčního – projděte se, zaběhejte si, objevujte nebo jen tak odpočívejte	14 Najděte nový způsob, jakým můžete udělat něco pro dobrou věc
15 Stavte na nových nápadech stylem „Ano, a co když..“	16 Podívejte se na život očima jiného člověka a podívejte se z jeho úhlu pohledu	17 Zkoušejte nové způsoby, jak lze pečovat o sebe sama a být k sobě laskavý/á	18 Zkontaktujte někoho z jiné generace než je ta vaše	19 Rozšiřte si obzory: přečtěte si zatím neznámé noviny, časopisy nebo weby	20 Připravte pokrm podle receptu nebo ingredience, kterou jste ještě nezkusili	21 Naučte se nebo sdílejte nějakou novou schopnost
22 Najděte nový způsob, jak někomu vyjádřit, že si ho vážíte	23 Vyhraďte si pravidelný čas na svůj koníček	24 Sdílejte s přáteli užitečné věci, které jste nedávno zjistili	25 Využijte jednu ze svých silných stránek novým nebo originálním způsobem	26 Objevujte nové rádiové stanice nebo seriály	27 Přidejte se ke koníčkům vašich přátel a zjistěte, proč se jim věnují	28 Objevte v sobě uměleckou duši. Navrhněte vlastní pohlednici s pozdravem
29 Užívejte si poslech nové hudby. Hrajte, zpívejte, tancujte nebo jen poslouchejte	30 Najděte nové důvody, proč byste mohli cítit naději do budoucna, i když zrovna procházíte těžkým obdobím	31				

ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu