Radostný červen 2024

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
					1 Rozhodněte se každý den tohoto měsíce hledat to, co je dobré	2 Zkuste při rozhovorech s lidmi okolo vás vyzdvihnout něco pozitivního
3 Přerámujte starost a zkuste najít užitečný způsob, jak o ní přemýšlet	4 Vyfoťte něco, co Vám přináší radost, a podělte se o to	5 Přemýšlejte o třech věcech, za které jste vděční, a napište je	6 Vyjděte si do přírody a užijte si radost a klid, který přináší	7 Udělejte něco zdravého, co Vám dělá dobře	8 Najděte radost v hudbě: zpívejte, hrajte, tancujte, poslouchejte nebo sdílejte	9 Zeptejte se přítele, co ho nedávno potěšilo
10 Udělejte někomu radost tím, že pro něj uděláte něco laskavého	11 Jezte dobré jídlo, a opravdu si ho vychutnejte	12 Napište někomu dopis vděčnosti a poděkujte mu	13 Přistupujte k věcem s lehkostí. Jsou věci, které můžete brát s větším nahledem?	14 Sdílejte šťastnou vzpomínku s někým, kdo pro Vás hodně znamená	15 Hledejte něco, za co můžete být vděční, tam, kde byste to nejméně čekali	16 Mluvte s ostatními vřelým a přátelským způsobem
17 Věnujte čas a pozornost věcem, které vám přijdou krásné	18 Zkuste najít alespoň jednu pozitivní věc v nějaké náročné situaci, kterou řešíte	19 Hurá do přírody! Dnes si užijte nějakou venkovní aktivitu	20 Znovu objevte a užijte si něco, co jste měli rádi jako děti ☺	21 Pošlete milý vzkaz příteli, který potřebuje povzbuzení	22 Podívejte se na něco vtipného a užijte si jaké to je pořádně se zasmát	23 Vytvořte si playlist, který vás při poslechu povzbudí
24 Připomeňte si oblíbenou vzpomínku, za kterou jste vděční	25 Vyjádřete své ocenění lidem, kteří pomáhají ostatním	26 Udělejte si čas na něco hravého, jen tak pro ten zážitek	27 Buďte k sobě laskaví. Udělejte něco, co Vám přináší radost	28 Všimněte si, jak jsou pozitivní emoce mezi lidmi nakažlivé	29 Sdílejte přátelský úsměv s lidmi, které dnes potkáte	30 Udělejte si seznam radostí ve svém životě (a stále jej doplňujte)

ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu