

PONDELOK

UTOROK

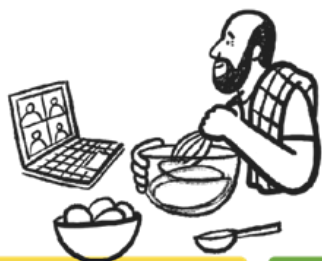
STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



4 **Prihláste sa na nový kurz, aktivitu alebo do online komunity**

5 **Zmeňte dnes svoje bežné zvyky a všimnite si, ako sa cítite**

6 **Vyskúšajte nový spôsob fyzickej aktivity**

7 **Budte kreatívni. Varte, kreslite, píšete, maľujte, vyrábajte alebo sa niečím inšpirujte**

8 **Naplánujte si novú činnosť, ktorú chcete tento týždeň vyskúšať**

9 **Keď máte pocit, že niečo nemôžete urobiť, pridajte slovo „zatiaľ“**

10 **Budte zvedaví. Objavujte novú tému alebo inšpiratívne myšlienky**

11 **Zvoľte si inú trasu a sledujte, čo si cestou všimnete**

12 **Zistite niečo nové o niekom, na kom vám záleží**

13 **Robte vonku niečo hravé: prechádzka, beh, šport, či relax**

14 **Nájdite nový spôsob, ako pomôcť alebo podporiť vec, na ktorej vám záleží**

15 **Rozvíjajte nové myšlienky tým, že budete premýšľať „Áno, a čo keby...“**

16 **Pozrite sa na život očami niekoho iného a spoznajte jeho perspektivu**

17 **Vyskúšajte nový spôsob starostlivosti o seba a budte k sebe láskaví**

18 **Spojte sa s niekým z inej generácie**

19 **Rozšírte svoj pohľad na vec: prečítajte si iné noviny, časopisy alebo webové stránky**

20 **Pripravte jedlo podľa receptu alebo z ingrediencií, ktoré ste ešte nevyskúšali**

21 **Naučte sa novú zručnosť od priateľa alebo sa s ním podelte o svoju**

22 **Nájdite nový spôsob, ako niekomu povedať, že si ho vážite**

23 **Vyhradte si pravidelný čas na činnosť, ktorú máte radi**

24 **Podelite sa s blízkymi o niečo užitočné, čo ste sa nedávno dozvedeli**

25 **Využite jednu zo svojich silných stránok novým a tvorivým spôsobom**

26 **Vyskúšajte inú rozhlasovú stanicu alebo nový televízny program**

27 **Pripojte sa k blížkemu, ktorý sa venuje svojmu koníčku a zistite, prečo ho miluje**

28 **Objavte svoju umeleckú stránku. Navrhňte pohľadnicu pre niekoho obľúbeného**

29 **Vychutnajte si dnes novú hudbu. Hrajte, spievajte, tancujte alebo počúvajte**

30 **Hľadajte nové dôvody na nádej, a to aj v ťažkých chvíľach**

