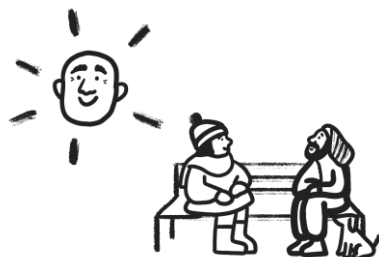


Šťastnější leden 2026

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

1
Najdi tři věci,
na které se letos
můžeš těšit

PÁTEK

2
Udělej si dnes
čas na laskavost
sama k sobě

SOBOTA

3
Udělej dobrý
skutek pro
někoho jiného a
zpříjemni mu den

NEDĚLE

4
Napiš si seznam
věcí, za které
cítíš vděčnost, a
proč

5
Hledej na
druhých to
dobré a všímej
si jejich silných
stránek

6
Dopřej si pět
minut klidu a
soustřed' se
na svůj dech

7
Nauč se něco
nového a sdílej
to s ostatními

8
Říkej dnes lidem,
které potkáš,
pozitivní věci

9
Rozhýbej se.
Dělej něco
aktivního
(ideálně venku)

10
Poděkuj někomu,
komu jsi vděčná,
a řekni mu proč

11
Vypni veškerou
techniku alespoň
hodinu před
spaním

12
Buď dnes blíž
lidem kolem
sebe. Úsměvem
nebo
rozhovorem

13
Jdi dnes jinou
cestou a všímej
si,
co nového uvidíš

14
Jez dnes zdravé
jídlo, které tě
skutečně vyživí

15
Jdi ven a všimni
si pěti krásných
věcí kolem sebe

16
Zapoj se dnes
do něčeho
prospěšného
pro své okolí

17
Buď na sebe
laskavý/á, když
uděláš chybu

18
Udělej první krok
a znovu se spoj
s dávným
přítelem

19
Soustřed' se na
to dobré, i když
je dnešek
náročný

20
Chod' spát včas
a dopřej si čas
na odpočinek.

21
Vyzkoušej něco
nového a vystup
ze své komfortní
zóny

22
Naplánuj něco
zábavného a
pozvi ostatní,
aby se přidali

23
Odlož digitální
zařízení a
soustřed' se na
přítomný
okamžik

24
Udělej malý krok
směrem
k důležitému cíli

25
Rozhodni se lidi
podporovat,
ne shazovat

26
Vyber
si jednu svou
silnou stránku
a najdi způsob,
jak ji dnes využít

27
Nenech se
strhnout
negativními
myšlenkami,
hledej pozitivní
věci

28
Zeptej se
ostatních, co je v
poslední době
potěšilo

29
Pozdrav souseda
a lépe ho poznej

30
Věnuj dnes
úsměv co
nejvíce lidem
a sleduj, co
to udělá

31
Napiš si své
naděje nebo
plány do
budoucnosti



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu