

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Rozhodněte se, že tento měsíc najdete na každém dni něco dobrého

2 Mluvte s ostatními o pozitivních věcech

3 Zaměřte se na jednu věc, která vám dělá starosti a zkuste o ní přemýšlet konstruktivně

4 Vyfotťe si cokoliv, co vám přináší radost a podělte se o to s ostatními

5 Popřemýšlejte nad 3 věcmi, za které jste vděční, a запиšte si je

6 Jděte na procházku do přírody a vnímejte radost, kterou vám to přináší

7 Udělejte něco prospěšného pro vaše tělo, díky čemuž se budete cítit dobře

8 Najděte radost v hudbě: zpívejte, hrajte, tancujte, poslouchejte nebo sdílejte své pocity

9 Zeptejte se kamaráda nebo kamarádky, co jim v poslední době udělalo radost

10 Udělejte radost druhým tím, že pro ně uděláte něco milého

11 Dejte si dobré jídlo, které vám udělá radost a opravdu si ho vychutnejte

12 Napište někomu děkovný dopis

13 Zvolte odlehčený přístup. Rozhodněte se brát věci s nadhledem

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

15 Hledejte něco, za co můžete být vděční, tam, kde to nejméně čekáte

16 Snažte se s ostatními jednat vřele a přátelsky

17 Na chvíli se zastavte a všimněte si věcí, které vám připadají krásné

18 Snažte se v obtížných situacích hledat něco přínosného

19 Vyjděte ven a najděte v sobě radost ze své činnosti

20 Znovuobjevujte a užívejte si zábavné činnosti z dětství

21 Pošlete milý vzkaz příteli, který potřebuje povzbudit

22 Podívejte se na něco zábavného a užijte si smích

23 Vytvořte si seznam písniček, které vás dokážou povzbudit

24 Připomeňte si oblíbenou vzpomínku, za kterou jste vděční

25 Projevte uznání lidem, kteří pomáhají druhým

26 Udělejte si čas na něco hravého, jen tak pro radost

27 Buďte k sobě laskaví. Dělejte něco, co vám přináší radost

28 Všimněte si, jak se pozitivní emoce dokážou rychle šířit mezi ostatní

29 Podělte se o přátelský úsměv s lidmi, které dnes potkáte

30 Udělejte si seznam radostí ve svém životě (a neustále ho doplňujte)

