

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1

Dej si tento měsíc za cíl hledat každý den to dobré

2

V rozhovorech s ostatními říkej pozitivní věci

3

Zkus najít nový pohled na věci, které tě trápí

4

Vyfoť něco, co ti přináší radost, a poděl se o to

5

Přemýšlej o 3 věcech, za které jsi vděčný, a zapiš si je

6

Vyjdí ven do zeleně a vnímej radost, kterou příroda přináší

7

Dělej něco zdravého, co ti dělá dobře

8

Najdi radost v hudbě: zpívej, hraj, tanči nebo poslouchej

9

Zptej se přátel, co jim v poslední době udělalo radost

10

Udělej radost druhým tím, že pro ně uděláš něco milého

11

Jez dobré jídlo a opravdu si ho vychutnej

12

Napiš někomu dopis a poděkuj mu v něm za něco

13

Zvol pozitivní přístup. Rozhodni se vidět veselou stránku věci

14

Poděl se o šťastnou vzpomínku s někým, kdo pro tebe hodně znamená

15

Hledej něco, za co můžeš být vděčný i tam, kde to nejméně čekáš

16

Mluv s ostatními vřele a přátelsky

17

Udělej si čas a všímej si věcí, které ti připadají krásné

18

Hledej něco dobrého v obtížné situaci

19

Vyjdí ven a najdi radost v tom, že jsi aktivní

20

Znovu objev a užij si zábavnou činnost z dětství

21

Pošli pozitivní vzkaz příteli, který potřebuje povzbudit

22

Podívej se na něco zábavného a užij si pocit, že se směješ

23

Vytvoř si seznam skladeb k poslechu, které tě povzbudí

24

Připomeň si oblíbenou vzpomínku, za kterou cítíš vděčnost

25

Projev uznání lidem, kteří pomáhají druhým

26

Udělej si čas na něco hravého – jen tak pro radost

27

Bud'k sobě laskavý. Dělej něco, co ti přináší radost

28

Všimni si, jak jsou pozitivní emoce mezi lidmi nakažlivé

29

Poděl se o přátelský úsměv s lidmi, které dnes potkáš

30

Udělej si seznam radostí ve svém životě (a neustále ho doplňuj)

