

Smysluplný květen 2025

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

1 Udělejte něco laskavého pro někoho, na kom vám záleží

PÁTEK

2 Zaměřte se více na to, co vám jde, než na to, co vám nejde

SOBOTA

3 Podnikněte alespoň malý krůček k cíli, na kterém vám záleží

NEDĚLE

4 Pošlete kamarádovi fotku, na které vám spolu bylo dobře

5 Napište někomu, proč vám na něm záleží

6 Všimněte si dnes laskavosti ostatních lidí

7 Udělejte si seznam věcí, na kterých vám nejvíce záleží a napište proč

8 Dnes věnujte lidem okolo sebe drobné laskavosti

9 Zamyslete se nad svými životními hodnotami – jak je můžete dnes více uvést v život?

10 Sepište si seznam věcí, za které jste vděční

11 Dnes hledejte okolo sebe věci, které ve vás vzbuzují obdiv

12 Zaposlouchejte se do oblíbené muziky

13 Zjistěte si něco o hodnotách jiné kultury či národa

14 Vydejte se ven a prožijte si krásy přírody

15 Udělejte něco pro své sousedy či kamarády

16 Pošlete vzkaz vděčnosti lidem, kteří se starají o nějakou věc, na které vám záleží

17 Zkuste se zamyslet nad smyslem každodenních věcí, které dnes budete dělat

18 Pošlete ručně psaný vzkaz někomu, na kom vám záleží

19 Zamyslete se nad tím, co činí váš život smysluplným

20 Podělte se s přáteli o 3 fotky, které jsou pro vás významné

21 Pokochejte se pohledem na nebe a uvědomte si, že jsme součástí něčeho většího

22 Najděte způsob jak podpořit nějakou dobročinnou aktivitu

23 Uvědomte si tři věci, které se vám povedly

24 Dnes se rozhodněte tak, aby vaše rozhodnutí měla pozitivní dopad na ostatní

25 Zeptejte se někoho ve vašem okolí na to, co jim v životě přináší smysl

26 Zkuste si vzpomenout na nějakou významnou událost z vašeho života

27 Zaměřte se na to, jak vaše činy působí na druhé

28 Zkuste dnes udělat něco výjimečného a před usnutím si tento zážitek znovu prožijte

29 Udělejte dnes něco pro přírodu

30 Podělte se s někým o inspirativní citát

31 Najděte tři důvody proč se dívat do budoucnosti s optimismem

