

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

4 **Přihlaste se na nový kurz či aktivitu**

5 **Změňte něco ve vaší běžné rutině a všimněte si jak se cítíte**

6 **Vyzkoušejte a nový způsob, jak být fyzicky aktivní**

**Budte kreativní. Vařte, kreslete, pište, malujte, vyrábějte nebo inspirujte ostatní**

8 **Naplánujte si novou aktivitu nebo nápad, který chcete tento týden vyzkoušet**

9 **Když máte pocit, že vám něco nejde, přidejte slovo „zatím“**

10 **Budte zvědaví. Prozkoumejte nějaké nové téma**

11 **Vyberte si jinou trasu do školy či do práce a všimněte si nových věcí**

12 **Zjistěte něco nového o někom, na kom vám záleží**

13 **Den venkovních her! Procházejte se, běhejte, prozkoumávejte, relaxujte**

14 **Najděte si nový způsob, jak pomoci nebo podpořit věc, na které vám záleží**

15 **Místo negace stavějte na myšlenkách jiných „Ano, a také by se dalo...“**

16 **Podívejte se očima někoho jiného a prozkoumejte jeho perspektivu**

17 **Vyzkoušejte nový způsob, jak se starat o sebe a být k sobě laskaví**

18 **Naplánujte si příjemný čas s někým z jiné generace než je ta vaše**

19 **Rozšiřte svůj záběr: přečtěte si jiné noviny, časopis nebo web než obvykle**

20 **Uvařte jídlo s přísadou, kterou jste ještě nezkoušeli**

21 **Naučte se něco nového od přítele nebo je naučte něco, co umíte vy**

22 **Najděte si nový způsob, jak někomu říct, že si ho vážíte**

23 **Nastavte si pravidelný čas na činnost, kterou máte rádi**

24 **Sdílejte s přáteli něco užitečného, co jste se nedávno naučili**

25 **Použijte jednu ze svých silných stránek novým či kreativním způsobem**

26 **Vyzkoušejte jiný podcast nebo nový televizní pořad než obvykle**

27 **Připojte se k příteli v jeho koníčku a zjistěte, proč ho má tak rád**

28 **Objevte svou uměleckou stránku. Vytvořte designovou pohlednici pro přítele**

29 **Dnes si užijte hudbu v některé z jejích podob. Hrejte, zpívejte, tančete nebo jen poslouchejte**

30 **Napište si několik povzbuzujících výroků na těžší časy – budou se vám pak hodit**

