

PONDELOK



3

Chodte von
a pozorujte
zmeny
v prírode

UTOROK



4

Zapíšte sa na
nový kurz alebo
aktivitu

STREDA



5

Zmeňte svoju
dnešnú rutinu
a zistite, čo to
s vami robí

ŠTVRTOK



6

Nájdite si nový
spôsob, ako byť
fyzicky aktívne

PIATOK



7

Budte
inšpiratívny.
Tvorte, maľujte,
varte a inšpirujte

SOBOTA

1

Urobte si
zoznam nových
vecí, ktoré
chcete tento
mesiac skúsiť

NEDEĽA

2

Na náročnú
situáciu reagujte
novým spôsobom

10

Budte zvedavé.
Naučte sa niečo
o novej téme
a zdieľajte to

11

Vyberte sa dnes
inou cestou
a pozorujte okolie

12

Zistite niečo nové
o človeku,
ktorého máte
radi

13

Urobte vonku
niečo hravé:
bežte, skáčte,
kráčajte,
objavujte

14

Nájdite
nový spôsob
ako pomôcť
myšlienke či
projektu, ktorý
vás zaujíma

15

Tvorte nové
myšlienky
odpoveďou „Áno“
a doplnením
„...a čo ak...“

16

Pozerajte sa
na život očami
niekoho iného
a vytvárajte nové
perspektívy

17

Vyskúšajte si
nový spôsob
starostlivosti
o seba a budte
na seba láskavý

18

Spojte sa
dnes niekým
z inej generácie

19

Rozšírte si
obzory: prečítajte
si iné noviny,
časopis alebo
webovú stránku

20

Urobte
si jedlo, alebo
použite
ingredienciu,
ktorú ste nikdy
predtým
nepoužili

21

Naučte sa od
kamošky novú
zručnosť, alebo ju
vy naučte niečo,
čo viete

22

Nájdite nový
spôsob, ako dáte
niekomu vedieť,
že ste zaňho
vďačný

23

Nastavte si
pravidelný čas
na aktivitu, ktorú
milujete

24

Zdieľajte
s blízkym
zaujímavosť,
ktorú ste práve
počuli

25

Použite jednu
zo svojich
schopností
novým spôsobom

26

Skúste si
vypočuť nové
rádio, hudbu,
pozrieť nový
seriál alebo film

27

Pridajte sa
k priateľovi, ktorý
sa venuje svojmu
koníčku
a zistite, prečo ho
tak miluje

28

Preskúmajte
svoju umeleckú
časť. Urobte
pohľadnice pre
známych
a pošlite ich

29

Užite si dnes
novú hudbu:
počúvajte, hrajte,
spievajte,
tancujte

30

Nájdite nový
dôvod, prečo mať
nádej, aj
v ťažkých časoch

