

Radostný jún 2023

PONDELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

5 Premýšľajte o 3 veciach, za ktoré ste vďačný a zapíšte si ich

6 Chodte do prírody a vnímajte radosť, ktorú vám prináša

7 Robte niečo zdravé, čo vám spraví dobre

8 Nájdite radosť v hudbe: spievajte, hrajte, tancujte, počúvajte alebo zdieľajte

9 Spýtajte sa priateľov, čo im práve robí radosť

10 Spravte radosť druhým tým, že pre nich urobíte niečo milé

11 Jedzte dobré jedlo, ktoré vám robí radosť a naozaj si ho vychutnajte

12 Napíšte niekomu ďakovný list

13 Zvoľte si nadhľad. Rozhodnite sa vidieť zábavnú stránku vecí

14 Podelte sa o šťastnú spomienku s niekým, kto pre vás veľa znamená

15 Hľadajte niečo, za čo môžete byť vďační, tam, kde to najmenej čakáte

16 Hovorte s ostatnými vrúčne a priateľsky

17 Urobte si čas a všimajte si veci, ktoré vám pripadajú krásne

18 Hľadajte niečo dobré v zložitej situácii

19 Chodte von a tešte sa z toho, že ste aktívny

20 Znovu objavte a užite si zábavnú činnosť z detstva

21 Pošlite pozitívny odkaz priateľovi, ktorý potrebuje povzbudiť

22 Pozrite si niečo zábavné a užite si smiech

23 Vytvorte si zoznam skladiieb, ktoré vás povzbudia

24 Pripomeňte si obľúbenú spomienku, za ktorú cítite vďačnosť

25 Prejavte uznanie ľuďom, ktorí pomáhajú druhým

26 Urobte si čas na niečo hravé, len tak pre radosť

27 Budte k sebe laskaví. Robte niečo, čo vám prináša radosť

28 Všimnite si, aké sú pozitívne emócie medzi ľuďmi nákazlivé

29 Podelte sa o priateľský úsmev s ľuďmi, ktorých dnes stretnete

30 Urobte si zoznam radostí vo svojom živote (a neustále ho dopĺňajte)



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskevší · Spolu