

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Vytvořte si seznam nových činností, které byste tento měsíc chtěli podniknout

2 Zkuste vnímat složitou situaci jiným způsobem

3 Vyjděte ven a zkoumejte proměny přírody kolem vás

4 Přidejte se k novému kurzu, komunitě nebo online aktivitě

5 Pro dnešek změňte svou běžnou rutinu a všimněte si změn

6 Vyzkoušejte nový způsob, jak můžete být fyzicky aktivní

7 Buďte kreativní. Vařte, kreslete, pište, vyrábějte nebo inspirujte ostatní

8 Naplánujte si novou aktivitu nebo nápady, které byste chtěli zkusit s ostatními

9 Když máte pocit, že vám něco nejde, řekněte si, že ještě nejste připraveni

10 Buďte zvědaví. Zkoumejte nové téma nebo nějakou inspirativní činnost

11 Vydejte se jinou cestou a všimněte si změn, které vám to přináší

12 Pokuste se dozvědět něco nového o osobě, na které vám záleží

13 Podnikněte venku něco zábavného. Projděte se, zaběhejte si, objevujte.

14 Najděte nový způsob, jak můžete podpořit dobrou věc, na které vám záleží

15 Rozpracujete vaše nové nápady tím, že si řeknete: Co kdybych udělala tohle...

16 Zkuste se podívat na život a události okolo nás z perspektivy někoho jiného

17 Vyzkoušejte nový způsob, jak pečovat o sebe sama a buďte sami k sobě laskaví

18 Dejte se do řeči s osobou z jiné generace

19 Rozšiřte si obzory: přečtete si nový magazín, časopis nebo web

20 Připravte si jídlo s ingrediencí, kterou jste ještě nezkusili

21 Naučte se od přátel nějakou novou schopnost nebo jim ukažte tu svou

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

23 Pravidelně si vyhraňte čas na činnost, která vás naplňuje

24 Sdílejte s přáteli něco pozitivního, co jste se nedávno dozvěděli

25 Využijte jednu ze svých silných stránek novým způsobem

26 Začněte sledovat nový seriál nebo poslouchejte jiný pořad na rádiu

27 Přidejte se ke koníčkům vašich přátel a zjistěte, proč je tato činnost naplňuje

28 Objevte svou uměleckou stránku. Vytvořte pro kamaráda kreativní pozdrav

29 Vyzkoušejte novou hudbu. Hrajte si, zpívejte, tancujte nebo jen poslouchejte.

30 Hledejte nové důvody k naději do budoucna, i když zrovna nemáte lehké období

