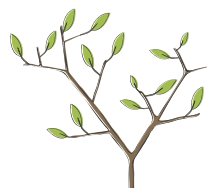




KALENDÁŘ ŠTĚSTNÝ NOVÝ ROK - LEDEN 2019



PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Najdi si tři věci, na které se můžeš letos těšit

2 Všímej si kladných vlastností lidí okolo sebe

3 Dnes udělej pro ostatní tři dobré věci

4 Najdi si čas pro sebe a udělej si radost

5 Řekni něco hezkého všem, které dnes potkáš

6 Věnuj 15 minut cvičení, nejlépe venku

7 Sepiš si deset věcí, za které jsi vděčný

8 Jdi do postele o hodinu dříve než obvykle

9 Na deset minut si sedni a jen dýchej

10 Využij jednu ze svých silných stránek novým způsobem

11 Nauč se něco nového a sdílej to s ostatními

12 Zeptej se lidí ve tvém okolí, co si v poslední době užili

13 Poděkuj třem lidem, a řekni jim za co jsi jim vděčný

14 Vypni veškerou techniku 2 hodiny před usnutím

15 Uved' v život nějaký dobrý záměr

16 Vyzkoušej novou trasu a všímej si věcí okolo sebe

17 Podívej se na svůj problém s odstupem

18 Jdi ven a všimni si pěti krásných věcí

19 Dnes jez zdravé a vyvážené jídlo

20 Popovídej si přátelsky s někým neznámým

21 Ozvi se dávnému příteli, který ti chybí

22 Buď k sobě laskavější, když uděláš chybu

23 Udělej malý krůček k dosažení důležitého cíle

24 Vystup ze své komfortní zóny a vyzkoušej něco úplně nového

25 Povzbud někoho namísto, abys ho odradil

26 Dnes udělej něco legračního

27 Odlož techniku a soustřeď se na toho, s kým zrovna jsi

28 Pozdrav souseda a poznej ho blíže

29 Uvědom si své negativní myšlenky a zkus je přerátovat

30 Počítej, kolika lidem dnes věnuješ svůj úsměv

31 Napiš si své sny a plány do budoucna

"Štěstí je smyslem a cílem života"
~ Aristoteles

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys