



AKČNÍ KALENDÁŘ: PŘÁTELSKÝ ÚNOR 2019



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDELE



"Nejlepší způsob, jak se rozveselit, je rozveselit někoho jiného" - Mark Twain

4 Udělej něco vstřícného vůči svým kolegům

5 Dnes si všímej dobrých stránek lidí okolo sebe

6 Poděkuj někomu a řekni mu, proč je pro Tebe důležitý

7 Ukaž svůj zájem tím, že se budeš aktivně doptávat

1 Napiš někomu zprávu o tom, jak moc pro Tebe znamená

2 Zeptej se přítele, co dobrého se mu stalo v poslední době

3 Spoj se v přítelem, kterého jsi dlouho dobu neviděl

11 V diskusi dej více prostoru ostatním

12 Věnuj lidem okolo sebe úsměv a zkus rozzářit jejich den

13 Bud milý, i když Tvůj prvotní instinkt byl opačný

14 Řekni těm, které miluješ, proč jsou pro Tebe vyjímeční

8 Řekni něco hezkého obsluze místního obchodu nebo kavárny

9 Řekni těm, které miluješ, čeho si na nich nejvíce vážíš

10 Dej stranou mobilní techniku a soustřeď se na ty, se kterými právě jsi

15 Buď milý na všechny, které dnes potkáš

16 Pozvi přítele na kus řeči a opravdu mu naslouchej

17 Popovídej si dnes s někým, koho neznáš

18 Zkus najít něco dobrého i na lidech, kteří Ti nejsou sympatičtí

19 Podpoř zprávu toho, kdo to právě potřebuje

20 Aktivně naslouchej lidem, bez toho, abys je soudil

21 Věnuj upřímný kompliment třem lidem, které dnes potkáš

22 Naplánuj si setkání s přáteli a udělejte něco legračního

23 Udělej si čas na to, abys lépe poznal svého souseda

24 Udělej někomu laskavost, která mu usnadní život

25 Dnes řekni něco milého co nejvíce lidem okolo sebe

26 Poděkuj třem lidem, kterým jsi vděčný a řekni jim, za co

27 Najdi si čas, kdy se můžeš plně věnovat svým blízkým

28 Buď milý na někoho, vůči komu máš výhrady



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