

NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1 Rozhodni se každý den v tomto měsíci najít něco krásného

2 Mluv s druhými tak, aby jim po tobě zůstalo teplo u srdce

3 Proměň starost v nový úhel pohledu. Možná tě naučí víc, než čekáš.

4 Radost je nakažlivá – vyfoť ji a dej ji světu

5 Tři malé radosti, za které jsi vděčný? Zapiš si je a usměj se

6 Ztrať se v zeleni a načerpej tichou radost, kterou Ti nabízí

7 Dnes udělej něco zdravého a pořádně si to užij!

8 Pohyb, jídlo, klid – vyber si něco, co prospívá tělu i duši

9 Zeptejte se kamaráda, co mu v poslední době udělalo radost

10 Uděláš někomu den hezčí? Stačí maličkost plná dobroty

11 Sněz něco, co ti dělá radost, a věnuj tomu svou plnou pozornost

12 Pošli díky někomu, kdo pro tebe něco znamená

13 Neber se moc vážně, uč se sobě zasmát

14 Sdílej radostnou chvíli s někým blízkým tvému srdci

15 Objev něco dobrého tam, kde bys to vůbec nečekal

16 Mluv s lidmi tak, aby se cítili fajn

17 Zastav se a všimni si toho, co tě okouzlí

18 Nenech se srazit: i z těžkostí může vyrůst něco skvělého

19 Vydej se ven a zažij ten skvělý pocit z pohybu

20 Najdi si chvílku a puť se do něčeho, co tě jako malé dítě bavilo

21 Pošli někomu, kdo to potřebuje, pár milých slov, co ho podrží

22 Najdi si chvíli na něco legračního a užij si ten pocit, když se směješ

23 Udělej si playlist s písničkami, které tě nabijí energií

24 Zavři oči a vzpomeň na něco, co ti vždycky vykouzlí úsměv

25 Ukáž, že si ceníš těch, kteří pomáhají tam, kde je to potřeba

26 Udělej si chvílku na blbinky, které Tě prostě baví

27 Dopřej si něco, co ti přináší radost a pohodu

28 Uvědom si, jak radost a optimismus dokážou nakazit ostatní

29 Rozdej dnes pár úsměvů – jsou nakažlivé a zdarma

30 Vytvoř si svůj vlastní seznam radostí a pravidelně ho rozšiřuj

