

Radostný Jún 2025

NEDEĽA

1 Rozhodnite sa, že tento mesiac nájdete na každom dni niečo potešujúce

PONDELOK

2 V rozhovoroch s ostatnými hovorte o pekných veciach

UTOROK

3 Zmeň uvažovanie nad obavami a porozmýšľaj, čo užitočné ti prinášajú

STREDA

4 Odfotťe niečo, čo vám robí radosť a podelte sa o to

ŠTVRTOK

5 Spomeňte si na 3 veci, za ktoré ste vďační, a napíšte si ich

PIATOK

6 Vyjdite von a pociťte radosť, ktorú prináša príroda

SOBOTA

7 Urobte niečo zdravé, čo vám urobí dobre

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

9 Spýtajte sa blízkych, čo im nedávno urobilo radosť

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

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

12 Napíšte list vďaky, aby ste ním niekoho potešili

13 Pozerajte sa dnes na svet z tej zábavnej stránky

14 Zdieľajte veselé momenty s ľuďmi, ktorí pre vás veľa znamenajú

15 Hľadajte vďačnosť tam, kde ju najmenej očakávate

16 Hovorte s inými srdečným a láskavým spôsobom

17 Nájdite si čas a všimnite si veci, ktoré považujete za krásne

18 V ťažkých situáciách nájdite niečo láskavé

19 Chodte von a tešte sa z toho, že môžete byť aktívni

20 Znovu objavte a užite si aktivitu, ktorá vás tešila ako malých, či malé

21 Pošlite milý odkaz priateľke, či priateľovi, ktorý potrebuje povzbudiť

22 Pozrite si niečo smiešne a vychutnajte si pocit smiechu

23 Vytvorte si zoznam povzbudzujúcich skladieb na počúvanie

24 Spomeňte si na obľúbený zážitok, za ktorú ste vďační

25 Prejavte uznanie ľuďom, ktorí pomáhajú iným

26 Nájdite si čas na hravosť, len tak pre radosť

27 Budte k sebe láskavé a láskaví. Robte niečo, čo vám prináša radosť

28 Všimnite si, aké sú pozitívne emócie medzi ľuďmi nákazlivé



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskavejší · Spolu