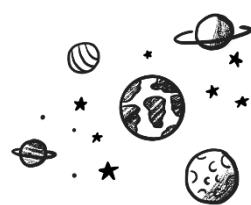


Zmysluplný máj 2025

PODELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK

1 Sprav niečo milé, pre človeka, na ktorom ti naozaj záleží

2 Sústred'sa na to, čo môžeš urobiť, miesto premýšľania nad tým, čo ti nejde

3 Urob krok k dôležitému cieľu, aj keby mal byť iba maličký

4 Pošli obľubenej osobe fotku z času, ked' vám spolu bolo dobre

5 Daj niekomu vedieť, ako veľa pre teba znamená a prečo

6 Nájdi ľudí, ktorí robia niečo pekné a dôvod na každodennú radosť

7 Urob zoznam toho, na čom ti najviac záleží a napíš aj prečo

8 Vytvorte si dnes láskavú misiu s cieľom pomáhať, či podporovať iných

9 Ktoré hodnoty sú pre teba dôležité? Nájdi spôsob, ako ich dnes využiť

10 Bud' vďačná/vďačný za malé veci, aj keď sú časy ťažké

11 Pozrite sa okolo seba a hľadajte veci, ktoré vo vás vytvoria wow efekt

12 Vypočuj si svoju obľúbenú hudbu a spomeň si, čo pre teba znamená

13 Zistí si niečo o hodnotách a tradíciách inej kultúry

14 Vyjdi von a všimni si krásy prírody

15 Urob niečo na podporu svojej lokálnej komunity

16 Prejav vďačnosť ľuďom, ktorí pomáhajú zlepšovať situáciu

17 Nájdi spôsob ako dať zmysel tomu, čo dnes robíš

18 Pošli rukou napísaný odkaz niekomu, na kom ti záleží

19 Pouvažuj nad tým, čo ti dáva pocit zmyslu a hodnoty

20 Zdieľaj 3 fotky vecí, či udalostí, ktoré sú pre teba významné, či nezabudnuteľné

21 Pozri sa na oblohu. Pamäтай, že si súčasťou niečoho väčšieho

22 Nájdi spôsob ako pomôcť charite, či neziskovke, na ktorej ti záleží

23 Spomeň si na tri veci, ktoré si urobil/a a si na ne hrdá, či hrdý

24 Rozhodni sa dnes, že budeš mať pozitívny vplyv na ostatných

25 Opýtaj sa niekoho, na čom mu najviac záleží a prečo

26 Spomeň si na udalosť v živote, ktorá je pre vás skutočne zmysluplná

27 Sústred'sa na to, ako to čo robíš ovplyvňuje ľudí okolo teba

28 Urobte dnes niečo výnimočné a večer si to zreflekujte

29 Dnes sa nejakým spôsobom postaraj o prírodu

30 Zdieľaj s blízkymi citát, ktorý sa ti zdá inšpirujúci

31 Nájdi 3 dôvody nádeje do budúcnosti

