



# AKČNÍ KALENDÁŘ: OPTIMISTICKÝ ŘÍJEN 2020



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDELE

**„Vyberte si být optimistou.  
Budete se cítit lépe.“ –  
Dalai Lama**



**5** Začněte svůj den aktivitou, která je pro vás nejdůležitější

**6** Zachovejte chladnou hlavu při řešení nelehké situace

**7** Pamatujte si, že věci se **VŽDY** mohou změnit k lepšímu

**1** Napište si své nejdůležitější cíle pro tento měsíc

**2** Hledejte důvody, proč neztrácet naději i v těch nejtěžších chvílích

**3** Podnikněte první krok vstříc splnění cíle, který pro vás hodně znamená

**4** Dívejte se na věci střízlivě, ale přitom se zaměřujte na to, co funguje

**12** Všímejte si dobrých úmyslů lidí kolem vás

**13** Pro dnešek odložte seznam úkolů a nechte věcem volný průběh

**14** Pokud čelíte nějaké překážce, udělejte dnes něco pro její překonání

**8** Posuňte se kupředu v činnosti, které se už dlouho vyhýbáte

**9** Neobviňujte sebe ani ostatní. Najděte způsob, jak jít dál

**10** Udělejte si čas a zamyslete se nad tím, čeho jste tento týden dosáhli

**11** Zaměřte se na pozitivní změnu, kterou byste rádi viděli ve společnosti

**15** Dnes hledejte pozitivní zprávy, nebo situace, které vám zpříjemní den

**16** Oceňte sami sebe za věci, které považujete za samozřejmé

**17** Podělte se s nejbližšími o vaše nejdůležitější cíle

**18** Vytvořte si seznam událostí, na které se těšíte

**19** Na tento týden si stanovte nadějně, ale splnitelné cíle

**20** Užijte si dokončení úkolu, který jste dlouho odkládali

**21** Nechte plavat nároky ostatních na vás a soustřeďte se na to, co je důležité

**22** Podělte se s nejbližšími nebo kolegy o váš inspirativní nápad

**23** Zaznamenejte si tři konkrétní věci, které se nedávno povedly

**24** Uvědomte si, že si vždy můžete zvolit, komu a čemu dáte přednost

**25** Připravte si zábavnou aktivitu, na kterou se můžete těšit

**26** Zahajte týden zaznamenáním vašich plánů a priorit

**27** Buďte k sobě laskaví. Pamatujte, že každý pokrok zabere nemálo času

**28** Zeptejte se sami sebe, zda na momentálních problémech bude záležet i za rok

**29** Zkuste se podívat na problémy z jiného úhlu pohledu

**30** Stanovte si cíl, který bude úzce spjat se smyslem vašeho života

**31** Zamyslete se nad třemi věcmi, které vám dodávají naději do budoucna



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Více informací najdete na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)

**Žij klidně, moudře, laskavě**