



# AKČNÍ KALENDÁŘ: SMYSLUPLNÝ KVĚTEN 2020



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

**“Začni, kde jsi. Použij, co máš.  
Dělej, co můžeš.” ~ Arthur Ashe**



**4** Užij si věci, které můžeš dělat místo stěžování si na to, co nemůžeš.

**5** Pošli přátelům fotovzpomínku ze společně strávené chvíle.

**8** Udělej krok ke splnění svého cíle, a je jedno jak veliký.

**7** Dej někomu, koho máš rád, vědět, jak moc pro tebe znamená.

**1** Dej si chvilku a uvědom si, co je v životě opravdu důležité.

**2** Udělej něco smysluplného pro někoho, koho máš rád(a).

**3** Spoj se s přírodou, i když trčíš doma.

**11** Jaké jsou tvé nejdůležitější hodnoty? Použij je dnes!

**12** Važ si i maličkostí, obzvláště v těžkých chvílích.

**13** Udělej něco dobrého pro přírodu kolem sebe.

**14** Ukaž svůj vděk lidem, kteří pracují na zlepšení současné situace.

**15** Prozkoumej hodnoty a tradice jiné kultury.

**16** Rozhlédni se a najdi 3 věci, které mají smysl.

**17** Udělej něco užitečného pro lidi kolem sebe.

**18** Ručně napiš milý vzkaz pro někoho blízkého a pošli mu/jí fotku.

**19** Najdi způsob, jak dát více smyslu něčemu, na čem pracuješ.

**20** Zamysli se nad tím, díky čemu se cítíš oceněný(á).

**21** Nasdílej foto 3 věcí, které považuješ za smysluplné.

**22** Zeptej se blízkých nebo kolegů, co pro ně má smysl a proč.

**23** Sdílej s ostatními inspirativní povzbuzující citáty.

**24** Udělej dnes něco speciálního a večer si to připomeň.

**25** Věnuj svůj čas projektu nebo charitě, na kterých ti záleží.

**26** Vybav si 3 věci, které se ti povedly a jsi na ně hrdá(ý).

**27** Slad' své rozhodnutí a aktivity se smyslem života.

**28** Řekni někomu o události ve tvém životě, která tě velmi ovlivnila.

**29** Zamysli se nad přínosem tvých aktivit pro druhé.

**30** Najdi 3 dobré důvody, proč se dívat do budoucna s nadějí.

**31** Koukni do nebe. Pamatuj si, že jsi součástí něčeho většího.

ACTION FOR HAPPINESS



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

31 tipů, jak starat o sebe a ostatní v době této krize.  
Více inspirace najdete na [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz).

Žij klidně, moudře, laskavě.