



Checklist

20. březen je Mezinárodní den štěstí

ZAPOJTE SE A UDĚLEJTE TENTO DEN VÝJIMEČNÝM PRO SEBE I PRO OSTATNÍ

Pokuste se splnit alespoň jednu výzvu z každé kategorie



Happiness
@Work

Pro sebe

- Napište 5 věcí, za které jste vděčný
- Zapněte dnes na svém telefonu alespoň na 1 hodinu letový režim
- Chodte dnes celý den po schodech (žádné eskalátory ani výtahy)
- Udělejte dnes nákup zdravého jídla na zbytek týdne (ovoce, zelenina, ryby, ...)
- Dejte si alespoň jedno jídlo, na které se při konzumaci plně soustředíte

Pro kolegy

- Zavolejte si s kolegou a popovídejte si, jak se vám daří na home-office
- Prohodte pár vět se sousedem na chodbě nebo jim popřejte hezký den
- Řekněte alespoň 3 kolegům v práci o tomto checklistu a pomozte a motivujte je k jejich účasti
- Naplánujte dnes týmovou/firemní aktivitu on-line, kterou strávíte společně (pivo, sport, kultura, apod.)
- Řekněte kolegovi v čem si myslíte, že je opravdu dobrý

Pro blízké

- Napište (rukou, na papír) osobní vzkaz pro dnešní den pro své blízké
- Napište blízkému kamarádovi/kamarádce z dětství, se kterým/kterou jste dlouho nemluvili
- Naplánujte si seznam 5 dobrých skutků pro různé členy vaší rodiny nebo přátele
- Rozesmějte někoho blízkého
- Založte pro svou rodinu skupinovou konverzaci (WhatsApp, Facebook, atp.)

Pro ostatní

- Udělejte jakékoliv malé milé gesto pro někoho neznámého (např. pustit někoho do dveří nebo v řadě před sebe)
- Buďte šedřý a obdarujte někoho, kdo nemá domov nebo je osamělý
- Řekněte něco hezkého obsluze obchodu, kavárny nebo prodavače
- Nakupte seniorovi, aby nemusel ven
- Upečte něco dobrého pro lidi v první linii (zdravotníky, policisty, hasiče, ...)

