



**PRIS(O)TEN
APRIL 2018**

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
						1 Nasmej se prvoaprilski šali.
2 Na kavo povabi prijatelja.	3 Danes poslušaj več kot govoriš.	4 Na čuječ način pomij posodo.	5 Bodi pozoren na to kaj počneš, medtem ko čakaš.	6 Zavrti si svojo najljubšo pesem in poj zraven.	7 Načrtuj dan tako, da ti ne bo treba hiteti.	8 Počasi in prisotno pojey zajtrk.
9 Nekomu polepšaj ponedeljek.	10 Zmasiraj si lasišče.	11 Naredi nekaj ustvarjalnega.	12 Bodi pozoren na držo svojega telesa.	13 V resni situaciji pomisli na nekaj smešnega.	14 Ko si zunaj poglej v nebo. Kako se počutiš?	15 Vnaprej načrtuj teden.
16 Nastavi si budilko na pol ure in v tem času zbrano delaj.	17 Naredi raztezne vaje pred spanjem.	18 Kaj si danes še posebej dobro naredil?	19 Pojdi na sprehod.	20 Vzami si dopust od socialnih omrežij.	21 Danes naredi nekaj kar še nikoli nisi.	22 Pojdi v naravo.
23 Pomisli kako gledaš na ponedeljke.	24 Poglej v tla. Na kaj pomisliš?	25 Zapiši pet stvari za katere si v življenju hvaležen.	26 Parkrat na dan zapri oči in samo dihaj.	27 Kaj si se danes naučil?	28 Preberi kakšno objavo na psihodrobtinice.com.	29 Pojej kosilo v družbi nekoga.
30 V mislih potuj čez minuli april.						

