

PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Cíl pro tento měsíc: buďte laskaví nejen k ostatním, ale i k sobě

2 Pošlete povzbuzující vzkaz člověku, se kterým nyní nemůžete být

3 S každým člověkem, kterého dnes potkáte, jedněte laskavě nebo ho jakkoliv podpořte

4 Zeptejte se vašich blízkých, jak se cítí a pozorně si vyslechněte jejich odpověď

5 Vyslovte dnes přání, aby se ostatní lidé cítili dobře a byli šťastni

6 Usmívejte se a buďte milí na lidi, které dnes potkáte

7 Udělejte si čas na projekt nebo dobrou věc, na které vám záleží

8 Připravte chutný pokrm pro osobu, která to opravdu ocení

9 Poděkujte člověku, kterému jste vděční a vysvětlete proč

10 Navštivte někoho, kdo se může cítit osaměle nebo úzkostně

11 Sdílejte povzbudivý příběh, který může inspirovat ostatní

12 Ozvěte se přátelům, aby nezapomněli, že na ně myslíte

13 Na dnešek nic neplánujte. Tím, že budete laskaví k sobě, můžete rozdávat laskavost ostatním

14 Udělejte něco laskavého pro přírodu a pečujte o naši planetu

15 Pokud vás někdo štve, buďte k němu milí. Představte si, jak se dotyčný může cítit.

16 Překvapte přítele nějakou malou pozorností

17 Buďte laskaví i online. Sdílejte pozitivní či motivační příspěvky.

18 Podnikněte cokoliv, čím byste mohli někomu ulehčit život

19 Buďte vděční za jídlo, které sníte i těm, kteří ho pro vás připravili

20 Hledejte dobro v každém, koho dnes potkáte

21 Darujte charitě nepotřebné věci, oblečení či potraviny

22 Věnujte druhým dárek v podobě vaší plné všímatosti

23 Sdílejte článek, knížku nebo podcast, který vám byl v něčem nápomocný

24 Odpusťte člověku, který vám v minulosti ublížil

25 Věnujte svůj čas, energii nebo pozornost lidem v tísní

26 Najděte způsob, jak oplatit dobrý skutek nebo podpořit dobrou věc

27 Pokud se dnes setkáte s člověkem, který působí sklesle, pokuste se ho povzbudit

28 Prohodte pár přátelských slov s člověkem, kterého příliš dobře neznáte

29 Podnikněte nějaký dobrý skutek pro vaše sousedy nebo místní komunitu

30 Darujte přebytečnou věc těm, kterým by mohla pomoci

31 Sdílejte myšlenky Action for Happiness s ostatními

