



# AKČNÍ KALENDÁŘ: ALTRUISTICKÝ SRPEN 2020



SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

**1** Celý tento měsíc buďte milí na ostatní, a také na sebe.

**2** Spojte se s někým, s kým teď nemůžete být.

**3** Chovejte se ke každému, koho potkáte, jako by to byl váš přítel.

**4** Zeptejte se někoho, jak se právě cítí a vyslechněte ho.

**5** Věnujte chvílku zamyšlení a přejte si, aby ostatní lidé netrpěli.

**6** I když pro nás současnost nemusí být lehká, buďte přátelští.

**7** Poděkujte člověku, jemuž jste vděční a sdělte mu proč.

**8** Darujte oblečení, jídlo nebo finanční prostředky charitě.

**9** Zalijte květiny nebo rostliny ve veřejném parku.

**10** Dejte vědět svým přátelům, že na ně dnes myslíte.

**11** Važte si jídla, které sníte a buďte vděční lidem, kteří vám ho připravili.

**12** Sdílejte s ostatními inspirativní příběh, který vás zaujal.

**13** Pokud vás někdo štvě, buďte k němu milí. Představte si, jak se cítí.

**14** Pokuste se usmívat na kohokoli, koho dnes potkáte.

**15** Uvařte své oblíbené jídlo člověku, který to ocení.

**16** Buďte laskaví k sobě, tak, abyste mohli být laskaví k ostatním.

**17** Připravte někomu překvapení v podobě promyšleného dárku.

**18** Udělejte si čas na projekty, které Vás v poslední době zaujaly.

**19** Promluvte s někým, kdo Vám přijde osamělý nebo úzkostný.

**20** Hledejte u všech lidí, které dnes potkáte, dobré stránky.

**21** Řekněte někomu o knize nebo článku, který Vám přišel užitečný.

**22** Podnikněte dnes něco, co může ulehčit život někomu druhému.

**23** Vypněte svůj telefon a plně se věnujte lidem kolem vás.

**24** Opuštěte někomu, kdo vám v minulosti ublížil.

**25** Věnujte svůj čas a energii a pomozte někomu v nesnázích.

**26** Najděte způsob, jak podpořit dobrý charitativní projekt.

**27** Všimněte si, pokud má někdo špatný den a zkuste mu jej zpříjemnit.

**28** Dejte se do řeči s někým, koho neznáte.

**29** Naplánujte setkání nebo společnou činnost ve vaší komunitě.

**30** Dnes udělejte něco užitečného pro naši planetu.

**31** Sdílejte Myšlenky Action for Happiness s dalšími lidmi.



**Ve světě, kde můžete být čímkoliv, buďte laskaví. Každý skutek laskavosti je důležitý.**



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.