

Laskavý prosinec 2025



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA



NEDĚLE

1
Šířte laskavost
a podělte se
o prosincový
kalendář
s ostatními

2
Zavolejte nebo
napište někomu,
s kým nemůžete
být osobně,
a zeptejte se,
jak se má

3
Nabídněte pomoc
někomu, kdo
právě prochází
těžkým obdobím

4
Podpořte charitu,
iniciativu nebo
kampaň, na které
vám záleží

5
Darujte dárek
někomu, kdo je
bez domova nebo
se cítí osaměle

6
Zanechte
pozitivní vzkaz,
který někdo jiný
najde

7
Řekněte dnes
co nejvíce lidem
něco laskavého

8
Udělejte něco
užitečného
pro přítele nebo
člena rodiny

9
Všimněte si, kdy
jste tvrdí na sebe
nebo na ostatní
a zkuste být místo
toho laskaví

10
Naslouchejte
ostatním
s otevřeným
srdcem a bez
posuzování

11
Kupte něco navíc
a darujte to
potravinové bance
ve svém okolí

12
Bud'te štedří.
Dejte dnes
někomu jídlo,
lásku nebo
laskavost

13
Zjistěte, na kolik
různých lidí
se dnes
usmějete

14
Podělte se
o radostnou
vzpomínku nebo
inspiraci s někým
blízkým

15
Pozdravte
souseda
a vykouzlete mu
úsměv na tváři

16
Najděte něco
hezkého, co
řeknete každému,
s kým mluvíte

17
Poděkujte.
Připomeňte si,
co pro vás udělali
druzí

18
Požádejte
o pomoc a dejte
někomu možnost
zažít radost
z pomoci

19
Spojte se s někým,
kdo by mohl být
osamělý nebo se
cítí izolovaný

20
Pomozte
ostatním tím,
že jim darujete
něco, co sami
nepotřebujete

21
Oceňujte
laskavost
a poděkujte
lidem, kteří pro
vás něco dělají

22
Popřejte někomu
k úspěchu, který
by mohl zůstat
bez povšimnutí

23
Rozhodněte
se darovat nebo
přijmout dar
odpuštění

24
Přineste radost
ostatním.
Sdílejte něco,
co vás rozesmálo

25
Chovejte se dnes
ke všem laskavě,
včetně sebe
samotného!

26
Jděte se projít.
Seberte odpadky
nebo udělejte
něco laskavého
pro přírodu

27
Zavolejte
příbuznému,
který je daleko,
popovídejte si
a pozdravte ho

28
Bud'te laskaví
k planetě. Jezte
méně masa
a šetřete energii

29
Vypněte telefon
a věnujte plnou
pozornost lidem
kolem sebe

30
Dejte někomu
najevo, jak si ho
vážíte a proč

31
Naplánujte si
nové projevy
laskavosti, které
chcete uskutečnit
v roce 2026



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji • Laskavěji • Spolu