

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

4 Podpořte nějakou charitativní činnost nebo dobrou věc, na kterých vám záleží

5 Obdarujte člověka bez domova nebo někoho, kdo se cítí osaměle

6 Nechejte pozitivní vzkaz na místě, kde ho najde někdo jiný

7 Během dneška řekněte něco laskavého co nejvíce lidem

8 Pomozte nějak příteli nebo někomu z rodiny

9 Všimněte si, když jste na sebe nebo ostatní moc přísní a buďte místo toho laskaví

10 Pečlivě naslouchejte druhým aniž byste je nějak soudili

11 Kupte nějaké potraviny navíc a darujte je potravinové bance

12 Buďte štedří. Obdarujte někoho jídlem, láskou nebo laskavostí

13 Sledujte na kolik lidí se dnes můžete usmát

14 Sdílejte veselou vzpomínku nebo inspirativní myšlenku se svými blízkými

15 Pozdravte své sousedy a zpříjemněte jim den

16 Každému, koho dnes potkáte, řekněte něco pozitivního

17 Děkujte. Udělejte si seznam věcí, které pro vás udělali druzí

18 Požádejte o pomoc a nechte druhé objevit radost z pomáhání ostatním

19 Kontaktujte někoho, kdo se může cítit osamělý nebo izolovaný

20 Pomozte ostatním darováním něčeho, co nepotřebujete

21 Oceňte laskavost a poděkujte lidem, kteří pro vás někdy něco udělali

22 Pogratulujte někomu za úspěch, kterého si druzí nemuseli všimnout

23 Rozhodněte se, zda někomu odpustíte nebo někoho požádáte o odpuštění

24 Udělejte radost ostatním. Sdílejte něco, co vás rozesmálo

25 Chovejte se k druhým laskavě včetně sami sebe

26 Jděte na vycházku. Vyneste odpadky nebo udělejte něco pro přírodu

27 Zavolejte příbuznému, který bydlí daleko a pobavte se s ním

28 Buďte ohleduplní k naší planetě. Jezte méně masa a neplývejte elektřinou

29 Vypněte veškerou elektroniku a opravdu naslouchejte druhým

30 Dejte někomu najevo, jak moc si ho vážíte a proč

31 Naplánujte si nové laskavé skutky na příští rok

