



KALENDAŘ LASKAVOSTI: PROSINEC 2020



PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Sdílejte tento kalendář a buďte laskaví na všechny kolem Vás.

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

3 Nabídněte pomoc člověku v nesnázích.

4 Tento měsíc hledejte na každém dni něco dobrého.

5 Připravte dárek pro osobu, která je bez domova nebo žije úplně sama.

6 Podpořte dobrou věc, na které Vám opravdu záleží.

7 Zanechejte pozitivní vzkaz tam, kde si ho někdo přečte.

8 Pomozte něčím svým přátelům nebo členům rodiny.

9 Pokud jste na sebe nebo ostatní příliš přísní, zkuste být laskavější.

10 Naslouchejte lidem celým svým srdcem a bez předsudků.

11 Buďte štedří. Připravte někomu něco k jídlu a šiřte lásku a laskavost.

12 Nakupte potraviny navíc a darujte je potravinové bance.

13 Všimněte si, kolika lidem zpřijemníte den svým úsměvem.

14 Podělte se o veselou vzpomínku nebo zajímavou myšlenku.

15 Navštivte staršího souseda/ku a zpřijemněte jim den.

16 Najděte něco pozitivního, co řeknete každému, s kým se potkáte.

17 Připomeňte si, za co jste ostatním vděční.

18 Darujte nějakou věc, kterou už dlouhou dobu máte.

19 Nakupujte ve svém okolí a podpořte místní obchodníky.

20 Spojte se s někým, kdo se cítí osaměle nebo izolovaně.

21 Važte si laskavosti druhých k Vám.

22 Pogratulujte někomu k sebemenšímu úspěchu.

23 Odpusťte někomu nebo sami požádejte o odpuštění.

24 Sdílejte s kýmkoliv něco, co Vás pobavilo.

25 Buďte ke všem laskaví, včetně sebe!

26 Seberte odpadky nebo udělejte něco dobrého pro přírodu.

27 Zavolejte příbuznému, který žije daleko od vás a popovídejte si.

28 Buďte laskaví k planetě. Jezte méně masa a spotřebujte méně energie.

29 Vypněte všechnu elektroniku a plně naslouchejte ostatním.

30 Řekněte někomu, jak moc a proč si ho vážíte.

31 Připravte si „plán laskavých skutků“ do příštího roku.

Zahodíme rozdíly mezi sebou a navzájem si pomáhejme. Na každé laskavosti záleží.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Žij klidně, moudře, laskavě

O tématu tohoto měsíce se dozvíte více informací na:
www.actionforhappiness.org/do-good-december