



AKČNÍ KALENDÁŘ: LASKAVÝ PROSINEC 2019



NEDELE	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČVRTEK	PÁTEK	SOBOTA
1 Podpoř laskavost a sdílej Laskavý kalendář s ostatními	2 Popoř charitu, věc, nebo kampaň, na které ti opravdu záleží	3 Věnuj laskavé slovo co nejvíce lidem	4 Pozorně naslouchej druhým, aniž bys je soudil	5 Zanech někomu pozitivní vzkaz	6 Všímej si, kdy jsi na sebe i druhé tvrdý/á, buď místo toho laskavý/á	7 Vytvoř dárek a věnuj ho někomu osamělému nebo bez domova
8 Udělej něco prospěšného pro přítele nebo člena rodiny	9 Buď štedrý/á. Dej někomu jídlo, lásku nebo laskavost	10 Sepiš si seznam laskavostí, které pro tebe udělali druzí	11 Puť někoho před sebe ve frontě (v dopravě nebo v obchodě)	12 Zjisti na kolik různých lidí se dnes usměješ	13 Kup pár věcí navíc a věnuj je místní potravinové bance	14 Sdílej s blízkými hezkou vzpomínku
15 Navštiv seniora v sousedství a zkus mu zlepšit den	16 Najdi něco pozitivního, co říci každému, koho dnes potkáš	17 Poděkuj lidem, za věci, které považuješ za samozřejmé	18 Nabídní pomoc někomu, kdo ji potřebuje	19 Zbav se něčeho, na čem dlouho zbytečně lpíš	20 Pograttuluj někomu, jehož úspěch by mohl zapadnout	21 Nakup v místním obchůdku nebo podpoř nezávislé výrobce
22 Pozvi na návštěvu někoho, kdo by jinak byl sám	23 Přijmi nebo věnuj "dar odpuštění"	24 Spontánně obejmi někoho blízkého nebo někoho z přátel	25 Buď ke všem laskavý/á, včetně sebe!	26 Vyzvi druhé, aby se k tobě přidali a užijte si den venku	27 Zavolej příbuznému, který žije daleko a popovídej si s nimi	28 Buď laskavý/á k planetě. Jez méně masa a spotřebuj méně energie
29 Vypni své digitální přístroje a opravdu lidem naslouchej	30 Dej někomu vědět, jak moc oceňuješ jeho dárek	31 Naplánuj si, jaké další laskavé skutky uděláš v roce 2020	“Dělej malé skutky dobra tam, kde zrovna jsi; malé skutky dohromady udělají velkou změnu” ~ Desmond Tutu			

ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Přidejte se k našemu hnutí za spokojenější a laskavější svět



www.actionforhappiness.cz