



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

Altruistický srpen 2022

11

Dejte si za cíl být tento měsíc k lidem laskaví

2

Pošlete někomu, s kým nemůžete být, povzbuzující zprávu

3

Budte laskaví ke všem s kým jste ve vztahu

4

Zeptejte se někoho, jak se má, a skutečně mu naslouchejte

5

Věnujte nějaký čas tomu, že si budete přát dobré věci pro ostatní

6

Dnes se usmívejte a buďte k ostatním přátelští

7

Věnujte čas projektu, na kterém vám záleží

8

Uvařte někomu něco dobrého

9

Poděkujte někomu za něco, co pro vás udělal

10

Pozvěte na kávu někoho, kdo se může cítit osamělý nebo smutný

11

Podělte se s ostatními o nějaký inspirativní příběh

12

Spojte se s přítelem a pozdravte ho

13

Den bez plánu! Buďte k sobě stejně laskaví jako k ostatním

14

Udělejte něco pro naši planetu

15

Pokud vás někdo štvě, buďte laskaví. Zkuste pochopit, proč se tak chová.

16

Připravte pro někoho promyšlený dárek.

17

Budte laskaví i online. Pošlete někomu povzbuzující zprávu, ocenění..

18

Dnes někomu pomozte v jeho starostech.

19

Budte vděční za jídlo a lidem, kteří ho pro vás připravili.

20

Zkuste najít na každém, koho dnes potkáte, to dobré.

21

Darujte nepotřebné věci, jídlo nebo oblečení těm, kdo to potřebují.

22

Věnujte lidem dárek vaší plné pozornosti.

23

Podělte se s přítelem o článek, knihu, zajímavý podcast

24

Odpusťte někomu, kdo vám v minulosti ublížil

25

Věnujte čas, energii, pozornost někomu, kdo to potřebuje

26

Pošli to dál! Pošli dál nějaký laskavý skutek.

27

Věnuj pozornost tomu, kdo se necítí dobře, a zkus mu pomoci

28

Zkus si poklábisit s někým, koho neznáš, jen tak

29

Udělejte něco laskavého pro vaše okolí

30

Zbavte se něčeho, a věnujte to, někomu, kdo se nemá tak dobře jako vy

31

Podělte se o tipy Action for Happiness s ostatními

