

NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



5 Obdarujte člověka, který se může cítit osamoceně nebo nemá domov

6 Zanechte pozitivní vzkaz pro kohokoliv, aby ho mohl najít

7 Během dneška se pokuste říct co nejvíce lidem něco hezkého

8 Prokažte nějakou laskavost přátelům nebo rodině

9 Všimněte si situací, kdy jste k sobě nebo ostatním přísní a buďte raději laskaví

10 Upřímně a bez předsudků naslouchejte ostatním

11 Nakupte nějaké potraviny navíc a darujte je nejbližší potravinové bance

12 **Budte štedří.** Obohaťte někoho svým jídlem, láskou nebo laskavostí

13 Všimněte si, na kolik různých lidí se dnes můžete usmát

14 Sdílejte s blízkou osobou šťastnou vzpomínku nebo motivační myšlenku

15 Pozdravte staršího souseda/sousedku a pokuste se jim zpříjemnit dnešek

16 Řekněte něco pozitivního každému, s kým dnes budete mluvit

17 **Budte vděční druhým.** Udělejte si seznam laskavostí, které pro vás druzí udělali

18 Požádejte někoho o pomoc a umožněte mu tak objevit, co může laskavost přinést

19 Kontaktujte někoho, kdo se může cítit osamoceně nebo odloučeně

20 Darujte nepotřebné věci druhým. I tímto způsobem můžete pomoci

21 Važte si laskavosti a poděkujte lidem, kteří vám někdy pomohli

22 Popřejte někomu k dosažení cíle, kterého si druzí ani nemuseli všimnout

23 Opuštěte někomu nebo někoho požádejte, aby vám odpustil

24 Rozveselte své okolí. Sdílejte s ostatními, u čeho jste se zasmáli

25 **Chovejte se laskavě nejen k druhým, ale i k sobě**

26 Běžte ven. Vyneste odpadky nebo udělejte něco pro životní prostředí

27 Zavolejte příbuzným a popovídejte si s nimi

28 **Budte šetrní k planetě.** Jezte méně masa a šetřete elektřinou

29 Vypněte všechnu elektroniku a začněte naslouchat druhým

30 Řekněte někomu, jak moc si ho vážíte a proč

31 **Naplánujte si, jaké laskavé skutky podniknete v roce 2022**

