



# AKČNÍ KALENDÁŘ: ALTRUISTICKÝ SRPEN 2019



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



**“Kdekoli je lidská bytost, je příležitost pro laskavost” ~ Seneca**

**5** Zalij květiny v parku nebo jiném veřejném prostoru

**6** Ozvi se příteli a dej mu vědět, že na něj myslíš

**7** Nabídní někomu své místo, nebo mu otevři dveře

**1** Celý měsíc buď k ostatním (i k sobě) laskavý

**2** Nech někomu pozitivní vzkaz, aby jej náhodou našel

**3** Chovej se ke všem, s kým jednáš, jako by to byl Tvůj přítel

**4** Zeptej se někoho, jak se má a opravdu poslouchej odpověď

**8** Věnuj čas tomu, že si budeš přát, aby ostatní lidé netrpěli

**9** Buď vděčný za své jídlo a ty, kteří ho připravili

**10** Najdi si čas odpustit někomu, kdo Ti kdysi ublížil

**11** Vytvoř pro někoho dárek s nápadem

**12** Daruj své nepoužívané oblečení a podpoř dobrou věc

**13** Všiměj si, kdo je smutný, a rozvesel ho

**14** Vyjádři podporu věci, která se Tě přímo netýká

**15** Dnes udělej něco, co někomu dalšímu usnadní život

**16** Řekni někomu mladému něco, co by sis v jeho věku přál slyšet

**17** Vezmi přítele na spontánní dobrodružství

**18** Dnes žádné plány! Buď k sobě laskavý, abys mohl být laskavý i k druhým

**19** Když Tě někdo štvě, představ si jaké to asi je být v jejich kůži

**20** Když si koupíš jednu věc a dostaneš druhou zdarma, pošli ji dále

**21** Zkus dnes co nejvíce lidem vykouzlit na tváři úsměv

**22** Daruj své drobné na dobrou věc

**23** Skládej dnes lidem, které potkáš, upřímné komplimenty

**24** Věnuj svůj čas a energii někomu, kdo je v tísní

**25** Uvař své nejoblíbenější jídlo někomu, kdo to ocení

**26** Vypni mobil a věnuj svoji plnou pozornost lidem

**27** Hledej to dobré na všech, které dnes potkáš

**28** Pošli dál knihu, která Ti hodně dala

**29** Zaregistruj se jako dárcce orgánů nebo daruj krev

**30** Začni přátelský pokec s někým, koho neznáš

**31** Naplánuj večírek, piknik nebo setkání pro svoji komunitu



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Více o 10 klíších ke spokojenějšímu a šťastnějšímu životu, návody a další kalendáře najdete na: [www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)

Sledujte nás také na Facebooku @actionforhappinesscr