

Laskavý Srpen 2021



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



1 Cíl pro tento měsíc: chovejte se laskavě nejen k ostatním, ale také k sobě

2 Pošlete povzbuzující vzkaz člověku, se kterým nyní nemůžete být

3 S každým člověkem, kterého dnes potkáte, jednejte laskavě nebo ho jakkoliv podpořte

4 Někoho se zeptejte, jak se cítí a vyslechněte si jeho odpověď

5 Přejte si, aby se lidé na světě cítili dobře a byli šťastni

6 Usmívejte se a buďte milí k lidem, které dnes potkáte

Udělejte si čas na projekt nebo dobrou věc, na kterých Vám záleží

8 Připravte nějaký chutný pokrm pro osobu, která si bude vážit vašeho úsilí

9 Poděkujte člověku, kterému jste vděční a řekněte proč

10 Navštivte někoho, kdo se může cítit osamocně nebo úzkostně

11 Sdílejte povzbudivý příběh ze zpráv, který může inspirovat ostatní

12 Ozvěte se přátelům, aby nezapomněli, že na ně myslíte

13 Pokud vás někdo štvě, buďte k němu milí. Představte si, jak se dotyčný může cítit

14 Udělejte něco laskavého pro přírodu a pečujte o naši planetu

15 Na dnešek nic neplánujte. Tím, že budete laskaví k sobě, můžete rozdávat laskavost ostatním

16 Překvapte někoho nějakou „malou pozorností“

17 Buďte laskaví i online. Sdílejte pozitivní či motivační příspěvky

18 Podnikněte cokoli, čím byste mohli někomu ulehčit život

19 Buďte vděční za jídlo, které sníte a ty, kteří ho pro vás připravili

20 Na každém člověku, kterého dnes potkáte, hledejte kladné vlastnosti

21 Darujte charitě nepotřebné věci, oblečení či potraviny

22 Věnujte druhým dárek v podobě vaší plné všímatosti

23 Sdílejte článek, knížku nebo podcast, který vám byl v něčem nápomocný

24 Opuštěte člověku, který vám v minulosti ublížil

25 Věnujte svůj čas, energii nebo pozornost, abyste pomohli potřebným

26 Najděte způsob, jak oplatit dobrý skutek nebo podpořit dobrou věc

27 Pokud se dnes setkáte s člověkem, který působí sklesle, pokuste se ho povzbudit

28 Prohodte pár přátelských slov s člověkem, kterého příliš dobře neznáte

29 Podnikněte nějaký dobrý skutek pro vaši vesnici nebo město

30 Darujte přebytečnou věc těm, kterým by mohla pomoci

31 Sdílejte Action for Happiness s ostatními

