

Laskavý prosinec 2022

PONDĚLÍ



5 Dejte dárek někomu, kdo je bez domova nebo osamělý

ÚTERÝ



6 Pošlete někomu milý nebo povzbuzující vzkaz

STŘEDA



7 Dnes buďte laskaví na co nejvíce lidí kolem vás

ČTVRTEK

1 Přispějte k šíření laskavosti tím, že nasdílitte s ostatními tento kalendář

8 Pomozte příteli nebo členu rodiny

PÁTEK

2 Ozvěte se někomu, s kým nemůžete být, a zjistěte, jak se má

9 Učte se všímat si, kdy k sobě samému mluvíte přehnaně kriticky

SOBOTA

3 Nabídněte pomoc někomu, kdo se potýká s nějakými problémy

10 Naslouchajte druhým bez hodnocení a soudů

NEDELE

4 Věnujte čas nebo prostředky charitativní činnosti, která je vašemu srdci blízká

11 Kupte jídlo navíc, a věnujte je potravinové bance

12 Buďte štedří. Věnujte někomu lásku, čas nebo pozornost

13 Vyzkoušejte si na kolik lidí se dnes usmějete

14 Podělte se s někým, na kom vám záleží, o hezkou vzpomínku

15 Zastavte se u někoho, kdo žije osaměle, a zpřijemněte mu/jí den

16 Dnes zkuste říct každému, koho potkáte, něco pozitivního

17 Poděkujte. Sepište si seznam věcí, které pro vás ostatní dělají

18 Poproste někoho o pomoc a nechte ho tak užít si radost z dávání

19 Ozvěte se někomu, kdo žije osaměle

20 Pomozte druhým tím, že se vzdáte něčeho, co nepotřebujete

21 Poděkujte lidem za laskavost, kterou vám projevují

22 Pográtulujte někomu za úspěch, který by mohl zůstat nepovšimnut

23 Rozhodněte se někomu odpustit nebo požádejte vy sám/a o odpuštění

24 Přineste ostatním radost a zkuste je rozesmát

25 Dnes se ke všem chovejte laskavě, i k sobě samému

26 Udělejte si procházku – třeba spojenou s úklidem okolí

27 Zavolejte příbuznému, který žije daleko a popovídejte si s ním

28 Buďte laskaví k naší planetě. Zkuste omezit maso a spotřebu energie

29 Vypněte přístroje a věnujte svému okolí ničím nerušenou pozornost

30 Dejte někomu najevo proč si ho vážíte

31 Sepište si seznam laskavostí na následující rok



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu

