

# Altruistic August 2024

PONDELOK



5 Venujte čas tomu, aby ste priali ostatným ľuďom šťastie

UTOROK



6 Usmievajte sa a buďte priateľskí k ľuďom, ktorých dnes stretávate

STREDA



7 Venujte čas na pomoc projektu alebo veci, na ktorej vám záleží

ŠTVRTOK

1 Stanovte si zámer byť tento mesiac láskaví k ostatným (a k sebe)

PIATOK

2 Pošlite povzbudivú správu niekomu, s kým nemôžete byť

SOBOTA

3 Buďte láskaví a podporujte každého, s kým prichádzate do styku

NEDEĽA

4 Spýtajte sa niekoho, ako sa cíti a naozaj si vypočujte jeho odpoveď

12 Kontaktujte priateľa/priateľku, aby ste mu/jej dali vedieť, že na neho/ňu myslíte

13 Deň bez plánov! Buďte láskaví sami k sebe, aby ste mohli byť láskaví i k ostatným

14 Urobte akciu, ktorá bude šetrná k prírode a bude starostlivá k našej planéte

15 Pokiaľ vás niekto rozčuluje, buďte láskaví. Predstavte si, ako sa asi cíti

16 Urobte pre niekoho pozorný darček ako prekvapenie

17 Buďte laskaví na internete. Zdieľajte príjemné a podporné komentáre

18 Urobte dnes niečo, čo uľahčí život niekomu inému

19 Buďte vďační za svoje jedlo a ľudí, ktorí vám ho umožnili zjesť

20 Hľadajte dobro v každom, koho dne stretnete

21 Darujte nepoužívané veci, oblečenie alebo potraviny na pomoc miestnej charite

22 Darujte ľuďom svoju plnú pozornosť

23 Podelte sa o článok, knihu alebo podcast, ktorý vám pomohol

24 Odpusťte niekomu, kto vám v minulosti ublížil

25 Venujte svoj čas, energiu alebo pozornosť, aby ste pomohli niekomu, kto to potrebuje

26 Nájdite spôsob, ako sa "odvdačiť" alebo podporiť dobrú vec

27 Všimnite si, keď je niekto sklesnutý a snažte sa mu/jej zlepšiť deň

28 Priateľsky sa porozprávajte s niekým, koho príliš nepoznáte

29 Urobte niečo láskavé pre pomoc v miestnej komunite

30 Darujte niečo na pomoc tým, ktorí nemajú také výhody ako vy

31 Podelte sa dnes o Action for happiness s ďalšími ľuďmi



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší • Láskavejší • Spolu