

PONDELOK



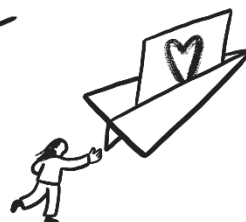
UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK



PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

4

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

5

Myslite na ostatných ľudí a skutočne im prajte, aby boli šťastní a mali sa dobre

6

Usmievajte sa a buďte priateľskí k ľuďom, ktorých dnes stretnete

7

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

8

Uvarte chutné jedlo pre niekoho, kto to ocení

9

Podakujte niekomu, komu ste vďačné a povedzte mu prečo

10

Navštívte niekoho, kto je osamelý alebo sa cíti úzkostne

11

Podelte sa o povzbudzujúcu správu, aby ste inšpirovali ostatných

12

Kontaktujte priateľa/priateľku, aby ste im dali vedieť, že na nich myslíte

13

Deň bez plánov! Buďte laskaví sami k sebe, aby ste mohli byť laskaví aj k ostatným

14

Urobte aktivitu, ktorá bude šetrná k prírode a bude starostlivá voči našej planéte

15

Pokiaľ vás niekto rozčuľuje, buďte laskavé. Predstavte si, ako sa asi cíti

16

Dajte niekomu milý darček ako prekvapenie

17

Buďte laskaví na internete. Zdieľajte laskavé a podporné komentáre

18

Urobte dnes niečo, čo uľahčí život niekomu inému

19

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

20

Hľadajte dobro v každom, koho dnes 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 "odvďačiť" alebo podporiť dobrú vec

27

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

28

Priateľsky sa porozprávajte s niekým, koho až tak nepoznáte

29

Urobte niečo laskavé pre pomoc v miestnej komunite

30

Darujte niečo na pomoc tým, ktorí nemajú toľko ako vy

31

Podelte sa dnes o aktivitu pre šťastie s ďalšími ľuďmi

