

PONDĚLÍ



4 Podpořte nějakou charitativní činnost nebo dobrou věc, na kterých vám záleží

ÚTERÝ



5 Obdarujte člověka bez domova nebo někoho, kdo se cítí osaměle

STŘEDA



6 Nechejte pozitivní vzkaz na místě, kde ho najde někdo jiný

ČTVRTEK



7 Během dneška řekněte něco laskavého co nejvíce lidem

PÁTEK

1 Podělte se o inspiraci a sdílejte s ostatními prosincový kalendář

SOBOTA

2 Kontaktujte někoho, s kým nemůžete momentálně být a zjistěte, jak se mají

NEDĚLE

3 Nabídněte pomoc někomu, kdo zrovna čelí nelehkému období

11 Kupte nějaké potraviny navíc a darujte je potravinové bance

12 Budte štedří. Obdarujte někoho jídlem, láskou nebo laskavostí

13 Sledujte na kolik lidí se dnes můžete usmát

14 Sdílejte veselou vzpomínku nebo inspirativní myšlenku se svými blízkými

15 Pozdravte své sousedy a zpřijemněte jim den

16 Každému, koho dnes potkáte, řekněte něco pozitivního

17 Děkujte. Udělte si seznam věcí, které pro vás udělali druzí

18 Požádejte o pomoc a nechte druhé objevit radost z pomáhání ostatním

19 Kontaktujte někoho, kdo se může cítit osamělý nebo izolovaný

20 Pomozte ostatním darováním něčeho, co nepotřebujete

21 Oceňte laskavost a poděkujte lidem, kteří pro vás někdy něco udělali

22 Pogratulujte někomu za úspěch, kterého si druzí nemuseli všimnout

23 Rozhodněte se, zda někomu odpustíte nebo někoho požádáte o odpuštění

24 Udělte radost ostatním. Sdílejte něco, co vás rozesmálo

25 Chovejte se k druhým laskavě včetně sami sebe

26 Jděte na vycházku. Vyneste odpadky nebo udělte něco pro přírodu

27 Zavolejte příbuznému, který bydlí daleko a pobavte se s ním

28 Budte ohleduplní k naší planetě. Jezte méně masa a neplývejte elektřinou

29 Vypněte veškerou elektroniku a opravdu naslouchejte druhým

30 Dejte někomu najevo, jak moc si ho vážíte a proč

31 Naplánujte si nové laskavé skutky na příští rok

