

PONDELOK



4 Podporte charitatívnu organizáciu, vec alebo kampaň, na ktorej vám skutočne záleží

UTOROK



5 Obdarujte niekoho, kto je bez domova alebo sa cíti osamelý

STREDA



6 Zanechajte pozitívny odkaz pre niekoho ďalšieho

ŠTVRTOK



7 Dajte dnes láskavý kompliment, čo najviac ľuďom

PIATOK

1 Šírte láskavosť a decembrový kalendár Action for happiness

SOBOTA

2 Kontaktujte niekoho, s kým nemôžete byť, aby ste zistili, ako sa mu darí

NEDEĽA

3 Ponúknite pomoc niekomu, kto sa má práve problémy

11 Kúpte si nejakú vec navyše a darujte ju miestnej potravinovej banke

12 Budte štedrý. Nakúpte dnes niekoho jedlom, láskou alebo láskavosťou

13 Zistite, na koľko rôznych ľudí sa dnes môžete usmiať

14 Podel'te sa s niekým blízkym o veselú spomienku alebo inšpiratívnu myšlienku

15 Pozdravte suseda, či susedku a rozjasnite im deň

16 Hľadajte niečo pozitívne, čo by ste mohli povedať každému, s kým hovoríte

17 Ďakujte. Vymenujte laskavé veci, ktoré pre vás ostatní urobili

18 Požiadajte o pomoc a nechajte niekoho ďalšieho objaviť radosť z dávania

19 Kontaktujte niekoho, kto je sám, alebo sa cíti izolovane

20 Pomôžte druhým tým, že sa vzdáte niečoho, čo nepotrebuje

21 Oceňujte láskavosť a ďakujte ľuďom, ktorí pre vás niečo robia

22 Zagratulujte niekomu k úspechu, ktorý môže zostať nepovšimnutý

23 Rozhodnite sa dať alebo prijať dar odpustenia

24 Prinášajte druhým radosť. Podel'te sa o niečo, čo vás rozosmialo

25 Chovajte sa dnes láskavo ku všetkým vrátane seba

26 Chodte von. Zbierajte odpadky alebo urobte niečo dobré pre prírodu

27 Zavolajte blízkym, ktorí sú ďaleko, pozdravte ich a porozprávajte sa

28 Budte láskaví k planéte. Jedzte menej mäsa a šetrite vodu a energiu

29 Vypnite digitálne zariadenia a naozaj ľudí počúvajte

30 Dajte niekomu najavo, ako veľmi si ho vážite a prečo

31 Naplánujte si nové skutky láskavosti na rok 2024

