<table>
<thead>
<tr>
<th>PONDĚLÍ</th>
<th>ÚTERÝ</th>
<th>STŘEDA</th>
<th>ČTVRTEK</th>
<th>PÁTEK</th>
<th>SOBOTA</th>
<th>NEDĚLE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Dejte si za cíl být tento měsíc k lidem laskaví</td>
<td>Pošlete někomu, s kým nemůžete být, povzbuzující zprávu</td>
<td>Budte laskaví ke všem s kým jste ve vzahu</td>
<td>Zeptejte se někoho, jak se má, a skutečně mu naslouchajte</td>
<td>Věnujte nějaký čas tomu, že si budete přát dobré věci pro ostatní</td>
<td>Dnes se usmívajte a budte k ostatním přátelští</td>
<td>Věnujte čas projektu, na kterém vám záleží</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>9</td>
<td>10</td>
<td>11</td>
<td>12</td>
<td>13</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Uvařte někomu něco dobrého</td>
<td>Podějte někomu za něco, co pro vás udělal</td>
<td>Pozvěte na kávu někoho, kdo se může cítit osamělý nebo smutný</td>
<td>Podějte se s ostatními o nějaký inspirativní příběh</td>
<td>Spojte se s přítelmi a pozdravte ho</td>
<td>Den bez plánu! Budte k sobě stejně laskaví jako k ostatním</td>
<td>Udělejte něco pro naší planetu</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>16</td>
<td>17</td>
<td>18</td>
<td>19</td>
<td>20</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Pokud vás někdo štve, budte laskaví. Zkuste pochopit, proč se tak chová.</td>
<td>Připravte pro někoho promyslený dárek</td>
<td>Buďte laskaví online. Pošlete někomu povzbuzující zprávu, ocenění.</td>
<td>Dnes někomu pomozte v jeho starostech</td>
<td>Buďte vděční za jídlo a lidem, kteří ho pro vás připravili</td>
<td>Zkuste najít na každém, koho dnes potkáte, to dobré.</td>
<td>Darujte nepotřebné věci, jídlo nebo oblečení těm, kdo to potřebují.</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>23</td>
<td>24</td>
<td>25</td>
<td>26</td>
<td>27</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Věnujte lidem dárek vaší plné pozornosti</td>
<td>Podějte se s přítelmi o článek, knihu, zajímavý podcast</td>
<td>Odpusťte někomu, kdo vám v minulosti ublížil</td>
<td>Věnujte čas, energii, pozornost někomu, kdo to potřebuje</td>
<td>Pošli to dáli! Pošli dál nějaký laskavý skutek.</td>
<td>Věnujte pozornost tomu, kdo se necítí dobře, a zkus mu pomoci</td>
<td>Zkus si pokládat s někým, koho neznáš, jen tak</td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>30</td>
<td>31</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Udělejte něco laskavého pro vaše okolí</td>
<td>Zbavte se něčeho, a věnujte to, někomu, kdo se nemá tak dobře jako vy</td>
<td>Podějte se o tipsy Action for Happiness s ostatními</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Altruistický srpen 2022**

**ACTION FOR HAPPINESS**

**Šťastnější · Laskavější · Spolu**