

Altruistický srpen 2025

PONDĚLÍ



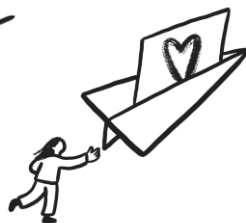
ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

4 Zeptej se někoho, jak se cítí, a opravdu poslouchej, co ti odpoví

5 Popřej ostatním, ať jsou šťastní a mají se fajn

6 Usmívej se a buď přátelský k lidem, které dnes potkáš

7 Věnuj čas dobročinnému projektu, na kterém Ti záleží

8 Uvař nějakou dobrotu někomu, kdo to ocení

9 Poděkuj někomu, kdo pro Tebe něco udělal a buď konkrétní

10 Ozvi se někomu, kdo se může cítit osamělý nebo v nepohodě

11 Sdílej nějakou hezkou zprávu, která druhé povzbudí

12 Ozvi se kamarádovi a dej mu vědět, že na něj myslíš

13 Dnes probud' laskavost k sobě, díky tomu budeš laskavější i k ostatním

14 Udělej něco hezkého pro přírodu a naši planetu

15 Když tě někdo štvě, buď milý. Představ si, jak se asi cítí

16 Připrav někomu milý dárek jako překvapení

17 Buď laskavý i online. Sdílej pozitivní a podporující komentáře

18 Dnes udělej něco, co někomu jinému usnadní život

19 Oceň dnes co máš na talíři a ty, kdo ho pro Tebe připravili

20 Zkuste dnes najít na každém něco dobrého

21 Věnuj nepotřebné věci místní charitě

22 Daruj někomu dárek nebo Tvou plnou pozornost

23 Poděl se s někým o článek nebo podcast, který může druhému pomoci

24 Zkus odpustit někomu, kdo Ti v minulosti ublížil

25 Věnuj čas, energii, pozornost někomu, kdo to ocení

26 Zkus najít způsob, jak udělat něco hezkého pro druhé

27 Vnímej, když je někdo smutný, a zkus mu rozjasnit den

28 Zkus si poklábosit s někým, koho moc neznáš

29 Zkus udělat něco milého, co potěší a pomůže tvému okolí

30 Daruj něco, co může pomoci těm, kteří nemají tolik jako Ty

31 Nasdílej s okolím inspiraci od Action for Happiness



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu

