

Altruistický srpen 2026

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

1 Dej si za cíl být tento měsíc laskavá/ý k ostatním (i k sobě)

2 Pošli povzbudivou zprávu někomu, s kým nemůžeš být

3 Chovej se s laskavostí a podporou ke všem lidem kolem sebe

4 Zeptej se někoho, jak se cítí, a opravdu naslouchej jeho odpovědi

5 Věnuj čas tomu, abys přál/a ostatním lidem štěstí a spokojenost

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

7 Věnuj svůj čas projektu nebo věci, na které ti záleží

8 Uvař něco dobrého k jídlu pro někoho, kdo to ocení

9 Poděkuj někomu, komu jsi vděčný/á, a řekni mu proč

10 Ozvi se někomu, kdo se možná cítí osamělý nebo se necítí dobře

11 Sdílej nějakou dobrou zprávu pro povzbuzení ostatních

12 Ozvi se kamarádovi nebo kamarádce a dej jim vědět, že na ně myslíš

13 Den volna! Dopřej si pohodu, abys z ní mohl/a dávat i druhým

14 Zapoj se do projektu nebo iniciativy, která má pro tebe smysl

15 Když tě někdo štvě, buď laskavý/á. Zkus si představit, jak se asi cítí

16 Vytvoř pro někoho překvapení. Dárek, do kterého dáš srdce

17 Buď laskavý/á na internetu. Piš pozitivní a podporující komentáře

18 Pomoz dnes někomu a ulehči mu jeho den

19 Buď vděčný/á za své jídlo i za lidi, díky kterým si ho můžeš vychutnat

20 Hledej jen to dobré v každém, s kým se dnes setkáš

21 Daruj nepoužívané věci, oblečení nebo jídlo do místní charity

22 Daruj lidem kolem sebe svou plnou pozornost

23 Sdílej článek, knihu nebo podcast, který ti dal něco užitečného

24 Odpusť někomu, kdo ti v minulosti ublížil

25 Věnuj svůj čas, energii nebo pozornost tomu, abys pomohl/a někomu v nouzi

26 Najdi způsob, jak poslat dobro dál nebo podpořit dobrou věc

27 Všimni si, když je někdo smutný, a zkus mu zlepšit jeho den

28 Prohod' pár milých slov s někým, s kým se ještě tak dobře neznáš

29 Pomoz ve svém okolí. Udělej dobrý skutek pro lidi ze sousedství

30 Poděl se o to, co máš, a věnuj něco těm, kteří neměli v životě takové štěstí

31 Poděl se dnes s ostatními o myšlenku nebo výzvu z Action for Happiness



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Společně