

PONDĚLÍ



5

Dejte dárek někomu, kdo je bez domova nebo osamělý

ÚTERÝ



6

Pošlete někomu milý nebo povzbuzující vzkaz

STŘEDA



7

Dnes buďte laskaví na co nejvíce lidí kolem vás

ČTVRTEK

1 Plaskavostiřspějt e k šíření tím, že nasdílíte s ostatními tento kalendář

8

Pomozte příteli nebo členu rodiny

PÁTEK

2 Ozvěte se někomu, s kým nemůžete být, a zjistěte, jak se má

9

Učte se všímat si, kdy k sobě samému mluvíte přehnaně kriticky

SOBOTA

3 Nabídněte pomoc někomu, kdo se potýká s nějakými problémy

10

Naslouchejte druhým bez hodnocení a soudů

NEDĚLE

4 Věnujte čas nebo prostředky charitativní činnosti, která je vašemu srdci blízká

11

Kupte jídlo navíc, a věnujte je potravinové bance

12

Buďte štedří. Věnujte někomu lásku, čas nebo pozornost

13

Vyzkoušejte si na kolik lidí se dnes usmějete

14

Podělte se s někým, na kom vám záleží, o hezkou vzpomínku

15

Zastavte se u někoho, kdo žije osaměle, a zpříjemněte mu/jí den

16

Dnes zkuste říct každému, koho potkáte, něco pozitivního

17

Poděkujte. Sepište si seznam věcí, které pro vás ostatní dělají

18

Poproste někoho o pomoc a nechte ho tak užít si radost z dávání

19

Ozvěte se někomu, kdo žije osaměle

20

Pomozte druhým tím, že se vzdáte něčeho, co nepotřebujete

21

Poděkujte lidem za laskavost, kterou vám projevují

22

Pogratujte někomu za úspěch, který by mohl zůstat nepovšimnut

23

Rozhodněte se někomu odpustit nebo požádejte vy sám/a o odpuštění

24

Přineste ostatním radost a zkuste je rozesmát

25

Dnes se ke všem chovejte laskavě, i k sobě samému

26

Udělejte si procházku – třeba spojenou s úklidem okolí

27

Zavolejte příbuznému, který žije daleko a popovídejte si s ním

28

Buďte laskaví k naší planetě. Zkuste omezit maso a spotřebu energie

29

Vypněte přístroje a věnujte svému okolí ničím nerušenou pozornost

30

Dejte někomu najevo proč si ho vážíte

31

Sepište si seznam laskavostí na následující rok

