

Laskavý prosinec 2024

NEDELE

PONDĚLÍ

TUE DAY

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1 Přispějte k šíření laskavosti a sdílejte prosincový kalendář

2 Kontaktujte někoho, s kým nemůžete být fyzicky, abyste zjistili, jak se mu daří

3 Nabídněte pomoc někomu, kdo se právě potýká s nějakými problémy

4 Podpořte charitativní organizaci, věc nebo kampaň, na které vám opravdu záleží

5 Obdarujte někoho, kdo je bez domova nebo se cítí osamělý

6 Pošlete někomu pozitivní zprávu nebo mu zanechtejте někde vzkaz

7 Dejte dnes laskavý komentář co nejvíce lidem

8 Udělejte něco užitečného pro přítele nebo člena rodiny

9 Všimněte si, kdy jste na sebe nebo na druhé přísní, a buďte na ně laskaví

10 Naslouchejte druhým z celého srdce, aniž byste je soudili

11 Kupte si nějakou věc navíc a darujte ji místní potravinové bance

12 Budte štedří. Nakrmte dnes někoho jídlem, láskou nebo laskavostí

13 Zjistěte, na kolik různých lidí se dnes můžete usmát

14 Podělte se s někým blízkým o veselou vzpomínku nebo inspirativní myšlenku

15 Pozdravte souseda a zkuste mu udělat něčím radost

16 Hledejte něco pozitivního, co byste mohli říci každému, s kým mluvíte

17 Poděkujte. Nezapomeňte být konkrétní v tom, čeho si vážíte.

18 Požádejte o pomoc a nechte někoho dalšího objevit radost z dávání

19 Kontaktujte někoho, kdo může být sám nebo se cítí izolovaný

20 Pomozte druhým tím, že se vzdáte něčeho, co nepotřebujete

21 Oceňujte laskavost a děkujte lidem, kteří pro vás něco dělají

22 Poblahopřejte někomu k úspěchu, který může zůstat nepovšimnut.

23 Rozhodněte se dát nebo přijmout dar odpuštění

24 Přinášejte druhým radost. Podělte se o něco, co vás rozesmálo

25 Chovejte se dnes laskavě ke všem, včetně sebe!

26 Vyjděte ven. Sbírejte odpadky nebo udělejte něco dobrého pro přírodu.

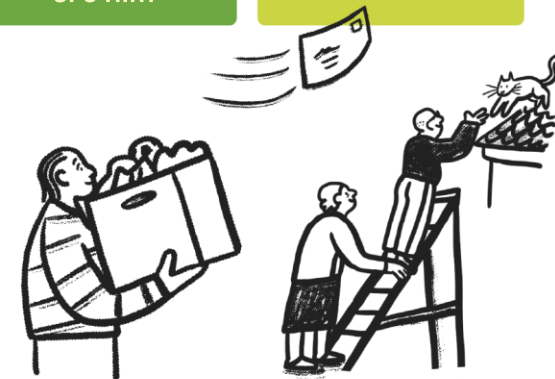
27 Zavolejte příbuznému, který je daleko, pozdravte ho a popovídejte si s ním

28 Budte laskaví k planetě. Jezte méně masa a spotřebujte méně energie

29 Vypněte digitální zařízení a opravdu naslouchejte lidem

30 Dejte někomu najevo, jak moc si ho vážíte a proč

31 Naplánujte si nové skutky laskavosti na rok 2025.



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu