

Láskavý december 2025

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1 Šírte láskavosť, zdieľajte decembrový kalendár s blízkymi

2 Napište niekomu, s kým nemôžete byť fyzicky a spýtajte sa, ako sa má

3 Ponúknite pomoc niekomu, kto čelí náročnému obdobiu

4 Podporte charitu, projekt, alebo kampaň, na ktorej vám záleží

5 Podarujte dar niekomu, kto je bez domova, alebo má málo

6 Nechajte milý anonymný odkaz niekomu, kto ho nájde

7 Dajte láskavý komentár toľkým ľuďom, koľkým sa vám len podarí

8 Urobte niečo nápomocné pre blízkeho, priateľku alebo kolegu

9 Všímnite si, keď ste na seba, alebo iných prísny a buďte láskavejší

10 Počúvajte iných s otvoreným srdcom a bez posudzovania

11 Kúpte niečo navyše a darujte to potravinovej banke

12 Budte veľkorysé, podelte sa s inými o jedlo, pitie a lásku

13 Zistite, na koľko pestrých ľudí sa dnes môžete usmiať

14 Zdieľajte milú alebo zábavnú spomienku s obľúbenou osobou

15 Pozdravte susedku, či suseda a rozjasnite mu deň

16 Nájdite niečo milé, čo môžete povedať každému, koho dnes stretnete

17 Poďakujte. Spíšte zoznam vecí a ľudí, za ktoré ste vďační

18 Požiadajte o pomoc a doprajte iným radosť z dávania

19 Ozvite sa niekomu, kto je osamelý, alebo izolovaný od iných

20 Pomôžte iným tým, že sa zbavíte niečoho, čo už nepotrebuje

21 Oceňte láskavosť a poďakujte tým, ktorí ju pre vás urobili

22 Pogratulujte k úspechu niekomu, kto zostal nepovšimnutý

23 Dajte alebo prijmite dar odpustenia

24 Potešte iných. Zdieľajte niečo, čím ich rozosmejete

25 Zaobchádzajte dnes so všetkými láskavo. Vráťte sa!

26 Chodte von, pozbierate odpadky, alebo spravte niečo iné pre prírodu

27 Zavolajte blízkeho, ktorý žije ďaleko a porozprávajte sa

28 Budte láskaví k planéte. Jedzte menej mäsa a šetrite energiou

29 Vypnite digitálne prístroje a skutočne ostatných počúvajte

30 Dajte ostatným vedieť, ako veľmi vám na nich záleží a prečo

31 Naplánujte si nové láskavosti na rok 2026



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejšie · Láskavejšie · Spolu