



# AKČNÍ KALENDÁŘ: LASKAVÝ PROSINEC 2019



NEDĚLE	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA
<b>1</b> Podpoř laskavost a sdílej Laskavý kalendář s ostatními	<b>2</b> Popoř charitu, věc, nebo kampaň, na které ti opravdu záleží	<b>3</b> Věnuj laskavé slovo co nejvíce lidem	<b>4</b> Pozorně naslouchej druhým aniž bys je soudil	<b>5</b> Zanech někomu pozitivní vzkaz	<b>6</b> Všiměj si, kdy jsi na sebe i druhé tvrdý/á, buď místo toho laskavý/á	<b>7</b> Vytvoř dárek a věnuj ho někomu osamělému nebo bez domova
<b>8</b> Udělej něco prospěšného pro přítele nebo člena rodiny	<b>9</b> Buď štědrý/á. Dej někomu jídlo, lásku nebo laskavost	<b>10</b> Sepiš si seznam laskavostí, které pro tebe udělali druzí	<b>11</b> Pusť někoho před sebe ve frontě (v dopravě nebo v obchodě)	<b>12</b> Zjisti na kolik různých lidí se dnes zvládneš usmát	<b>13</b> Kup pár věcí navíc a věnuj je místní potravinové bance	<b>14</b> Sdílej s blízkým hezkou vzpomínku
<b>15</b> Navštiv seniora v sousedství a zkus mu zlepšit den	<b>16</b> Najdi něco pozitivního, co říci každému koho dnes potkáš	<b>17</b> Poděkuj lidem za věci, které považuješ za samozřejmé	<b>18</b> Nabídní pomoc někomu, kdo ji potřebuje	<b>19</b> Zbav se něčeho na čem dlouho zbytečně lpíš	<b>20</b> Pográtuluj někomu, jehož úspěch by mohl zapadnout	<b>21</b> Nakup v místním obchůdku nebo podpoř nezávislé výrobce
<b>22</b> Pozvi na návštěvu někoho, kdo by jinak byl sám	<b>23</b> Přijmi nebo věnuj "dar odpuštění"	<b>24</b> Spontánně obejmi někoho blízkého nebo někoho z přátel	<b>25</b> Buď ke všem laskavý/á, včetně sebe!	<b>26</b> Vyzvi druhé, aby se k tobě přidali a užijte si den venku	<b>27</b> Zavolej příbuznému, který žije daleko a popovídej si s ním	<b>28</b> Buď laskavý/á k planetě. Jez méně masa a spotřebuj méně energie
<b>29</b> Vypni své digitální přístroje a opravdu lidem naslouchej	<b>30</b> Dej někomu vědět, jak moc oceňuješ jejich dárek	<b>31</b> Naplánuj si, jaké další laskavé skutky uděláš v roce 2020	<b>"Dělej malé skutky dobra tam, kde zrovna jsi; malé skutky dohromady udělají velkou změnu"</b> ~ Desmond Tutu			



**ACTION FOR HAPPINESS**

#DoGoodDecember

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Přidejte se k našemu hnutí za spokojenější a laskavější svět



[www.actionforhappiness.cz](http://www.actionforhappiness.cz)