



AKČNÍ KALENDÁŘ: ALTRUISTICKÝ SRPEN 2020



SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

1 Celý tento měsíc buďte milí na ostatní, a také na sebe

2 Spojte se s někým, s kým teď nemůžete být

3 Chovejte se ke každému, koho potkáte, jako by to byl váš přítel

4 Zeptejte se někoho, jak se právě cítí a vyslechněte ho

5 Věnujte chvílku zamyšlení a přejte si, aby ostatní lidé netrpěli

6 I když pro nás současnost nemusí být lehká, buďte přátelští

7 Poděkujte člověku, jemuž jste vděční a sdělte mu proč

8 Darujte oblečení, jídlo nebo finanční prostředky charitě

9 Zalijte květiny nebo rostliny ve veřejném parku

10 Dejte vědět svým přátelům, že na ně dnes myslíte

11 Važte si jídla, které sníte a buďte vděční lidem, kteří vám ho připravili

12 Sdílejte s ostatními inspirativní příběh, který vás zaujal

13 Pokud vás někdo štve, buďte na něj milí. Představte si, jak se právě cítí

14 Pokuste se usmívat na kohokoli, koho dnes potkáte

15 Uvařte své oblíbené jídlo člověku, který to ocení

16 Buďte laskaví k sobě, tak, abyste mohli být laskaví k ostatním

17 Připravte někomu překvapení v podobě promyšleného dárku

18 Udělejte si čas na projekty, které Vás v poslední době zaujaly

19 Promluvte s někým, kdo Vám přijde osamělý nebo úzkostný

20 Hledejte u všech lidí, které dnes potkáte, dobré stránky

21 Řekněte někomu o knize nebo článku, který Vám přišel užitečný

22 Podnikněte dnes něco, co může ulehčit život někomu druhému

23 Vypněte svůj telefon a plně se věnujte lidem kolem vás

24 Odpusťte někomu, kdo vám v minulosti ublížil

25 Věnujte svůj čas a energii a pomozte někomu v nesnázích

26 Najděte způsob, jak podpořit dobrý charitativní projekt

27 Všimněte si, pokud má někdo špatný den a zkuste mu jej zpříjemnit

28 Dejte se do řeči s někým, koho neznáte

29 Naplánujte setkání nebo společnou činnost ve vaší komunitě

30 Dnes udělejte něco užitečného pro naši planetu

31 Sdílejte Myšlenky Action for Happiness s dalšími lidmi



Ve světě, kde můžete být čímkoliv, buďte laskaví. Každý skutek laskavosti je důležitý.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Více informací najdete na www.actionforhappiness.cz

Žij klidně, moudře, laskavě.