Altruistický srpen 2023

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
	1 Cíl pro tento měsíc: buďte laskaví nejen k ostatním, ale i k sobě	2 Pošlete povzbuzující vzkaz člověku, se kterým nyní nemůžete být	3 S každým člověkem, kterého dnes potkáte, jednejte laskavě nebo ho jakkoliv podpořte	4 **Zeptejte se vašich blízkých, jak se cítí a pozorně si vyslechněte jejich odpověď**	5 Vyslovte dnes přání, aby se ostatní lidé cítili dobře a byli šťastni	6 Usmívejte se a buďte milí na lidi, které dnes potkáte
7 Udělejte si čas na projekt nebo dobrou věc, na které vám záleží	8 **Připravte chutný pokrm pro osobu, která to opravdu ocení**	9 Poděkujte člověku, kterému jste vděční a vysvětlete proč	10 Navštivte někoho, kdo se může cítit osaměle nebo úzkostně	11 Sdílejte povzbudivý příběh, který může inspirovat ostatní	12 **Ozvěte se přátelům, aby nezapomněli, že na ně myslíte**	13 Na dnešek nic neplánujte. Tím, že budete laskaví k sobě, můžete rozdávat laskavost ostatním
14 Udělejte něco laskavého pro přírodu a pečujte o naši planetu	15 Pokud vás někdo štve, buďte k němu milí. Představte si, jak se dotyčný může cítit	16 **Překvapte přítele nějakou malou pozorností**	17 Buďte laskaví i online. Sdílejte pozitivní či motivační příspěvky	18 Podnikněte cokoliv, čím byste mohli někomu ulehčit život	19 Buďte vděční za jídlo, které sníte i těm, kteří ho pro vás připravili	20 **Hledejte dobro v každém, koho dnes potkáte**
21 Darujte charitě nepotřebné věci, oblečení či potraviny	22 Věnujte druhým dárek v podobě vaší plné všímavosti	23 Sdílejte článek, knížku nebo podcast, který vám byl v něčem nápomocný	24 **Odpusťte člověku, který vám v minulosti ublížil**	25 Věnujte svůj čas, energii nebo pozornost lidem v tísni	26 Najděte způsob, jak oplatit dobrý skutek nebo podpořit dobrou věc	27 Pokud se dnes setkáte s člověkem, který působí sklesle, pokuste se ho povzbudit
28 **Prohoďte pár přátelských slov s člověkem, kterého příliš dobře neznáte**	29 Podnikněte nějaký dobrý skutek pro vaše sousedy nebo místní komunitu	30 Darujte přebytečnou věc těm, kterým by mohla pomoct	31 Sdílejte myšlenky Action for Happiness s ostatními			

ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu