

Altruistický august 2023

PONDELOK



UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK



PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1 Stanovte si zámer byť tento mesiac láskavý k ostatným (a k sebe)

2 Pošlite povzbudivú správu niekomu, s kým nemôžete byť

3 Budte láskavý a podporujte každého, s kým prichádzate do styku

4 Spýtajte sa niekoho, ako sa cíti, a naozaj si vypočujte jeho odpoveď

5 Venujte čas tomu, aby ste si priali, nech sú ostatní ľudia šťastní a majú sa dobre

6 Usmievajte sa a budte priateľský k ľuďom, ktorých dnes stretávate

7 Venujte čas na pomoc projektu alebo veci, na ktorej vám záleží

8 Urobte nejaké chutné jedlo pre niekoho, kto to ocení

9 Podakujte niekomu, komu ste vďačný a povedzte mu prečo

10 Navštívte niekoho, kto je osamelý alebo sa cíti úzkostne

11 Podelte sa o povzbudivú správu, aby ste inšpirovali ostatných

12 Kontaktujte priateľa/ku, aby ste mu dali vedieť, že na neho/ňu myslíte

13 Deň bez plánov! Budte láskavý sami k sebe, aby ste mohli byť láskavý aj k ostatným

14 Urobte aktivitu, ktorá bude šetrná k prírode a bude starostlivá k našej planéte

15 Pokiaľ vás niekto rozčuľuje, budte láskavý. Predstavte si, ako sa asi cíti

16 Pripravte niekomu pozornosť ako prekvapenie

17 Budte láskavý na internete. Zdieľajte pozitívne a podporujúce komentáre

18 Urobte dnes niečo, čo uľahčí život niekomu inému

19 Budte vďační za svoje jedlo a ľudí, ktorí vám ho umožnili zjesť

20 Hľadajte dobro v každom, koho dnes stretnete

21 Darujte nepoužívané veci, oblečenie alebo potraviny na pomoc miestnej charite

22 Darujte ľuďom svoju plnú pozornosť

23 Podelte sa o článok, knihu alebo podcast, ktorý vám pomohol

24 Odpusťte niekomu, kto vám v minulosti ublížil

25 Venujte svoj čas, energiu alebo pozornosť tomu, aby ste pomohli niekomu, kto to potrebuje

26 Nájdite spôsob, ako sa odvdáčiť alebo podporiť dobrú vec

27 Všimnite si, keď je niekto sklesnutý, a snažte sa mu zlepšiť deň

28 Priateľsky sa porozprávajte s niekým, koho príliš nepoznáte

29 Urobte niečo láskavé na pomoc v miestnej komunite

30 Darujte niečo na pomoc tým, ktorí nemajú toľko ako vy

31 Podelte sa dnes o Akciu pre šťastie s ďalšími ľuďmi

