

Láskavý december 2022

PONDELOK



5 Podarujte darček niekomu, kto je bez domova, alebo sa cíti osamelo

UTOROK



6 Nechajte niekomu milú správu alebo odkaz

STREDA



7 Dajte dnes láskavú spätnú väzbu, čo najviac ľuďom okolo vás

ŠTVRTOK

1 Šírte láskavosť a zdieľajte decembrový kalendár s blízkymi

8 Pomôžte členom rodiny alebo blízkym

PIATOK

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

9 Všimnite si, kedy ste príliš kritický k sebe a iným a vymeňte to za láskavosť

SOBOTA

3 Ponúknite pomoc niekomu, kto má práve ťažkosti

10 Počúvajte iných bez posudzovania a hodnotenia

NEDEĽA

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

11 Kúpte jedlo navyše a venujte ho potravinovej banke

12 Budte štedrí. Venujte niekomu lásku, čas alebo pozornosť

13 Pozorujte na koľko rôznych ľudí sa dnes môžete usmiať

14 Podel'te sa s blízkymi o pekný citát alebo spomienku

15 Zastavte sa u niekoho, kto žije osamelo a spríjemnite mu deň

16 Každému koho dnes stretnete, povedzte niečo pozitívne

17 Budte vďační. Spíšte zoznam vecí, ktoré pre vás robia ostatní

18 Poproste niekoho o pomoc a nechajte ho užiť si radosť z dávania

19 Ozvite sa niekomu, kto žije osamelo

20 Pomôžte iným tak, že sa vzdáte niečoho, čo nepotrebuje

21 Poďakujte ľuďom za láskavosť, ktorú vám prejavujú

22 Zagratulujte niekomu, koho úspech by mohol zostať nepovšimnutý

23 Rozhodnite sa niekomu odpustiť, alebo požiadajte o odpustenie

24 Prinášajte iným radosť a skúste ich rozosmiať

25 Chovajte sa dnes k všetkým láskavo – aj sami k sebe!

26 Vyjdite von. Pozbierajte odpadky alebo urobte niečo milé pre prírodu

27 Zavolajte blízkemu, ktorý je ďaleko, pozdravte ho a porozprávajte sa s ním

28 Budte láskaví k planéte. Jedzte menej mäsa a spotrebujte menej energie

29 Vypnite digitálne zariadenia a naozaj počúvajte ľudí

30 Dajte niekomu vedieť, ako veľmi si ho vážite a prečo

31 Naplánujte si nové skutky láskavosti v roku 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskavejší · Spolu