

# Altruistický srpen 2024

PONDĚLÍ



5 Věnujte čas krátké meditaci, při které popřejete vše dobré svým blízkým

ÚTERÝ



6 Zkuste se na lidi okolo sebe dnes více usmívat

STŘEDA



7 Vyhrňte si rukávy a přidejte ruku k dílu v projektu, na kterém vám záleží

ČTVRTEK

1 Dejte si za cíl být tento měsíc na ostatní laskaví

8 Uvařte někomu dnes něco dobrého – i kdyby to mělo být něco opravdu jednoduchého 😊

PÁTEK

2 Pošlete povzbuzující vzkaz někomu, s kým právě nemůžete být

9 Poděkujte někomu, komu jste svou vděčnost ještě nevyjádřili

SOBOTA

3 Zkuste dnes podpořit někoho ve svém okolí

10 Zastavte se za někým, kdo se cítí osaměle

NEDĚLE

4 Zeptejte se kamaráda, jak se mu daří a opravdu mu naslouchejte

11 Podělte se s ostatními o svůj příběh, kdy se vám něco povedlo

12 Napište přátelům jen tak – dejte jim najevo, že na ně myslíte

13 Den bez plánů! Buďte na sebe a ostatní hodní

14 Vydejte se do přírody a udělejte něco dobrého pro zeleň

15 Někdo vás štve? Zkuste si představit jak se cítí a proč se chová tak, jak se chová

16 Dnes udělejte někomu, na kom vám záleží, nějaké překvapení

17 Buďte laskaví i online. Podělte se o laskavý komentář či podporu.

18 Pomozte někomu, kdo to potřebuje

19 Buďte vděční za jídlo, které máte dnes na talíři

20 Zkuste najít něco dobrého v lidech, které dnes potkáte

21 Darujte věci, které už nepotřebujete

22 Dnes věnujte někomu dárek vaší plné pozornosti

23 Podělte se s ostatními o článek či podcast, který považujete za užitečný

24 Zkuste odpustit někomu, kdo vám v minulosti ublížil

25 Je ve vašem okolí někdo, kdo potřebuje vaši pomoc či pozornost? Věnujte mu je

26 Pošlete dobrý skutek dál a pozorujte, kam až tento „řetěz“ doputuje

27 Obejměte někoho, kdo to potřebuje

28 Zkuste si poklábosit s někým, koho skoro neznáte

29 Udělejte nějakou dobrou věc ve svém okolí

30 Darujte něco ostatním, kteří nemají tolik, co vy

31 Podělte se s okolím o náš kalendář nebo jeho konkrétní tip

