



Příklady dobrých skutků

1. Napište pozitivní dopis

- svým blízkým a vyjádřete, co pro Vás znamenají, za co jste jim vděční, co na nich máte nejraději;
- někomu, o kom víte, že potřebuje povzbudit (použijte např. hezký citát, krátký příběh, slova povzbuzení, vyjádřete podporu);
- nemocnému dítěti, osamělým seniorům a vyjádřete, že na ně myslíte;
- náhodnému člověku a popřejte mu například krásný den;
- někomu, koho obdivujete, a vyjádřete, čeho si na dané osobě ceníte;
- někomu, kdo si zaslouží poděkování - může to být někdo blízký, někdo, kdo se k Vám zachoval laskavě, kdo Vás v životě pozitivně ovlivnil, kdo Vám pomohl, když jste to nejvíce potřebovali, či třeba lidé, kteří pomáhají druhým - hasiči, policisté, lidé pracující ve zdravotnictví, školství atd.
- TIP: Součástí dopisu může být obrázek, fotografie, drobný dárek, motivační kartička atd. Dopis můžete předat osobně, zaslat, nechat na vhodném místě (pro náhodného člověka například na lavičce v parku, na sedačce ve vlaku atd.).

2. Vytvořte motivační kartičky či plakáty a šiřte je ve svém okolí. Využijte povzbudivé citáty, přísloví, obrázky s hezkým textem atd.

3. Vytvořte papírové medaile a udělte je lidem ze svého okolí - např. za krásný úsměv, ochotu pomáhat druhým, šíření pozitivní energie, udělte medaile lidem, kteří dobře vykonávají svoji práci - oceňte své kolegy, milou obsluhu v restauraci, zodpovědného řidiče autobusu, kuchaře, opraváře aut, trenéra, ošetřovatelku atd.

4. Na lístky v samolepicím bločku (Post-it notes) napište pozitivní texty a papírky umístěte na vhodná místa.

5. Potěšte někoho neznámého tím, že za něho zaplatíte např. zmrzlinu. (Doporučujeme domluvit se s obsluhou a předplatit zmrzlinu pro dalšího zákazníka.)

6. Upečte (případně kupte) něco dobrého a obdarujte své kolegy, náhodné kolemjdoucí, hasičský sbor, pečovatelky, zdravotní sestry atd.

7. Nezištně někoho obdarujte např. květinou - můžete si vybrat náhodného kolemjdoucího, osoby pobývající či pracující v nemocnici, domovech důchodců atd.

8. Pomozte komukoli, kdo to potřebuje (např. seniorům s nákupem, rodinám v těžší životní situaci).

9. Využijte krátké inspirativní a povzbudivé příběhy k potěšení druhých - příběh můžete vyvěsit na Vašem pracovišti, zanechat na veřejném místě, můžete jej někomu věnovat v obálce spolu s dopisem... Příklady inspirativních příběhů spolu s odkazy na doporučené zdroje budou postupně přibývat na našem Facebooku a Instagramu.

10. Darujte krev.

11. Darujte nepoužívané věci za odvoz. Využijte např. www.hearth.net či www.darujizaodvoz.cz.

12. Předávejte někomu své znalosti a zkušenosti, pomozte někomu s učením.

13. Věnujte někomu inspirativní knihu - předejte ji osobně nebo ji někde zanechte spolu s věnováním.

14. Pomozte lidem v nouzi - např. věnováním jídla lidem bez domova.

15. Oceňte příjemnou obsluhu v restauraci - poděkujte, pochvalte obsluhu u šéfa, napište hezkou recenzi, věnujte papírové medaile nebo kartičky (viz předchozí nápady na dobré skutky) či odpovídající spropitné.

16. Řekněte svým blízkým, jak je máte rádi a co pro vás znamenají.

17. Nabídněte objetí.

18. Věnujte druhým svůj úsměv.

19. Plácněte si s kolemjdoucími.

20. Uvolněte své místo v dopravním prostředku tomu, kdo ho potřebuje více než vy.

21. S úsměvem podržte procházejícím dveře.

22. Zkrášlete své okolí - např. úklidem, zvelebením dětského hřiště či školní zahrady atd. (ideálně ve spolupráci s dalšími lidmi).



23. Pomozte svým přátelům a známým s hlídáním dětí nebo domácích mazlíčků.
24. Doporučte druhým povzbuzující filmy a knihy. Inspirace bude přibývat na našem Facebooku a Instagramu.
25. Věnujte nepoužívané oblečení charitě či někomu, o kom víte, že by z Vašeho nepoužívaného oblečení měl radost.
26. Účastněte se charitativních akcí, jako jsou např. charitativní běhy.
27. Pomozte šířit myšlenku konání dobrých skutků sdílením informací o #dobroskutkuj.
28. Přispějte Vám blízké charitativní organizaci nebo se zapojte do sbírky na dobrou věc.
29. Zapojte se do projektu Světového programu OSN Freerice - vzdělávací hry, kde za každou správnou odpověď v jedné z mnoha kategorií získáváte 10 zrnek rýže pro lidi v nouzi. Můžete se přidat přímo do skupiny HeartHeroes (kód skupiny 6DGVEN5H).
30. Staňte se dobrovolníkem v jedné z mnoha organizací.
31. Čtěte dětem nebo seniorům.
32. Věnujte někomu vlastnoručně vyrobený dárek.
33. Pomozte seniorům s ovládáním moderních technologií.
34. Na parkovací či nápojový automat připevněte milý vzkaz spolu s drobnými mincemi.
35. Vytvořte povzbuzující a inspirativní záložky a vložte je do knížek v knihovně.
36. Vyprávějte si se seniory o jejich životě.
37. Věnujte plyšové hračky nemocným dětem.
38. Vytvořte pochvalné kartičky např. za dobré parkování a zanechte je řidičům za stěračem, vytvořte pochvalné kartičky pro rodiče, kteří se hezky věnují svým dětem, zkrátka "nachytejte" druhé přítom, když se chovají hezky, a oceňte je.
39. Napište online pozitivní recenzi někomu, kdo si to zaslouží.
40. Napište křídou na chodník optimistický text, namalujte optimistický obrázek.
41. Věnujte dětem nafouknuté balónky.
42. Zanechte vzkaz či malý dárek na své schránce pošťákovi, obdobně potěšte např. popeláře.
43. Vytvořte kartičky "Pro štěstí", můžete k nim přidat i minci, a zanechte je na veřejných místech.
44. Blíží se dešť? Nechte na veřejném místě deštník spolu s věnováním.
45. Věnujte hračky či školní pomůcky sociálně znevýhodněným dětem.
46. Obdarujte někoho povzbudivým vzkazem a čokoládou.
47. Pomozte s manuálními či domácími pracemi.
48. S přáteli, členy rodiny, spolužáky atd. natočte povzbudivé video pro někoho, kdo to potřebuje a není Vám na blízku.
49. Vytvořte a darujte náramky přátelství.
50. Vymyslete dobročinnou akci a namotivujte své okolí k zapojení do Vaší iniciativy.
51. Pomozte psímu útulku či chovné stanici (např. věnováním krmení, pomocí s péčí o zvířata - někdy je např. možné vzít pejska na procházku, pomozte s údržbou stanice, podpořte pečovatele atd.).
52. Vytvořte a na vhodná místa umístěte ptačí budky a ve spolupráci s dalšími lidmi se starejte o krmení.
53. Máte dlouhé vlasy a chystáte se přejít na krátký sestřih? Své ostříhané vlasy věnujte nadačnímu fondu [Daruj vlasy](#). Ten pomáhá pacientům, kteří přišli o vlasy, získat paruku na míru zcela zdarma.
54. Potěšte děti, seniory z domova důchodců, nemocné či znevýhodněné zorganizováním malého vystoupení - např. jste-li členem dramatického kroužku či školního pěveckého sboru, nabídněte nejprve tuto možnost dané organizaci, nadchněte ostatní, připravte představení či malý koncert a udělejte radost.