

PONEDJELJAK



UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK



PETAK

SUBOTA

NEDJELJA

1 Postavite cilj da budete ljubazni prema drugima (i prema sebi) ovog mjeseca

2 Pošaljite ohrabrujuću poruku nekome s kime ne možete biti

3 Budite ljubazni i pružite podršku svima s kojima komunicirate

4 **Pitajte nekoga kako se osjeća i stvarno poslušajte njegov odgovor**

5 Provodite vrijeme u želji da drugi ljudi budu sretni i dobro

6 Nasmiješite se i budite ljubazni prema ljudima koje vidite danas

7 Odvojite vrijeme za pomoć projektu ili stvari do koje vam je stalo

8 **Napravite ukusno jelo za nekoga tko će to cijeniti**

9 Zahvalite se nekome kome ste zahvalni i recite im zašto

10 Povežite se s nekim tko je možda usamljen ili se osjeća tjeskobno

11 Podijelite ohrabrujuću vijest kako biste inspirirali druge

12 **Javite se prijatelju kako biste mu rekli da mislite na njega**

13 Dan bez planova! Budite ljubazni prema sebi kako biste mogli biti ljubazni i prema drugima

14 Poduzmite nešto kako biste bili ljubazni prema prirodi i brinuli se za naš planet

15 Ako vam netko smeta, budite ljubazni. Zamislite kako se osjećaju

16 **Napravite pažljivi dar kao iznenađenje za nekoga**

17 Budite ljubazni online. Podijelite pozitivne komentare i komentare podrške

18 Danas učinite nešto kako biste nekome olakšali život

19 Budite zahvalni za svoju hranu i ljude koji su vam to omogućili

20 **Tražite dobro u svima koje danas sretnete**

21 Donirajte neiskorištene stvari, odjeću ili hranu za pomoć lokalnoj dobrotvornoj organizaciji

22 Poklonite ljudima svoju punu pažnju

23 Podijelite članak, knjigu ili podcast koji su vam bili korisni

24 **Oprostite nekome tko vas je povrijedio u prošlosti**

25 Dajte svoje vrijeme, energiju ili pažnju kako biste pomogli nekome u nevolji

26 Pronađite način da podržite dobar cilj

27 Primijetite kad je netko tužan i pokušajte mu uljepšati dan

28 **Prijateljski porazgovarajte s nekim koga ne poznajete dobro**

29 Učinite nešto dobro kako biste pomogli svojoj lokalnoj zajednici

30 Dajte nešto da pomognete onima koji nemaju Koliko i vi

31 Podijelite Action for Happiness s drugim ljudima danas

