

HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Döntsd el, hogy ebben a hónapban kedves leszel mindenkivel! (Magaddal is.)

2 Küldj el egy felemelő üzenetet valakinek, akivel nem lehetsz együtt!

3 Légy kedves és támogató mindenkivel, akivel kapcsolatba kerülsz!

4 Kérdezz meg valakit, hogy van és hallgasd is meg a válaszát!

5 Szánj időt arra, hogy boldogságot és minden jót kívánj másoknak!

6 Mosolyogj és légy barátságos mindenkivel, akivel összefutsz ma!

7 Szánj időt egy számodra fontos projektre, vagy ügy támogatására!

8 Készíts egy finom ételt valakinek, aki értékeli!

9 Mondj köszönetet valakinek, akinek hálás vagy és mondd el, miért vagy az!

10 Látogass meg valakit, aki talán magányos és szorong!

11 Ossz meg bátorító híreket, hogy másokat is inspirálj!

12 Lépj kapcsolatba egy barátoddal, hogy tudja, gondolsz rá!

13 Spontán nap! Légy kedves magadhoz, hogy másokkal is kedves lehess!

14 Tegyél valamit a természetért és bolygónkért!

15 Ha valaki idegesít, légy kedves! Képzeld el, hogyan érezhet!

16 Készíts egy átgondolt ajándékot meglepetésként valakinek!

17 Légy kedves online! Osszon meg pozitív és támogató megjegyzéseket!

18 Ma tegyél valamit, hogy megkönnyítsd valaki más életét!

19 Legyen hálás az ételért és azokért az emberekért, akik ezt lehetővé tették!

20 Keresd a jót mindenkiben, akivel ma találkozol!

21 Adományozz nem használt tárgyakat, ruhákat, élelmiszert egy helyi jótékonyági szervezetnek.

22 Ajándékozd meg az embereket a teljes figyelmeddel!

23 Ossz meg egy cikket, könyvet vagy podcastot, amelyet hasznosnak találtál!

24 Bocsáss meg valakinek, aki a múltban megbántott téged!

25 Add idődet energiádat vagy figyelmed, hogy segíts egy rázorulóknak

26 Találd meg a módját, hogy "továbbadd" vagy támogass egy jó ügyet!

27 Vedd észre, ha valaki rosszkedvű, és próbáld feldobni a napját!

28 Barátságosan beszélj valakivel, akit nem ismersz túl jól.

29 Tegyél valami jót a helyi közösségért!

30 Adj valamit, hogy segíts azokat, akiknek nincs annyi pénzük, mint neked!

31 Oszd meg az Action for Happiness mozgalmat másokkal!

