

PONIEDZIAŁEK



WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK



PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1 Postanów sobie, by w tym miesiącu być życzliwym dla innych (i dla siebie)

2 Wyślij podnosząc na duchu wiadomość do kogoś, z kim nie możesz teraz być

3 Bądź miły i wspierający dla każdego, z kim będziesz miał kontakt

4 Zapytaj kogoś jak się czuje i uważnie wysłuchaj jego odpowiedzi

5 Życz ludziom, by byli szczęśliwi i mieli się dobrze

6 Uśmiechaj się i bądź przyjazny dla ludzi, których dziś widzisz

7 Poświęć czas na pomoc w projekcie lub sprawie, na której Ci zależy

8 Zrób dziś coś smacznego do jedzenia dla kogoś, kto to doceni

9 Podziękuj komuś i powiedz, za co jesteś mu wdzięczny

10 Odwiedź kogoś, kto może czuć się samotny lub odczuwać niepokój

11 Podziel się wspierającą wiadomością, aby zainspirować innych

12 Skontaktuj się z przyjacielem i daj mu znać, że o nim myślisz

13 Dzień bez planów! Bądź miły dla siebie, abyś mógł być miły dla innych

14 Podejmij działanie, aby być dobrym dla natury i zadbać o naszą planetę

15 Jeśli ktoś Cię zdenerwuje, bądź miły. Wyobraź sobie, jak ta osoba może się czuć

16 Zrób komuś niespodziankę w postaci życzliwego prezentu

17 Bądź życzliwy w sieci. Dziel się pozytywnymi i wspierającymi komentarzami

18 Zrób dziś coś, co ułatwi komuś życie

19 Bądź wdzięczny za to, co jesz i ludzi, dzięki którym jest to możliwe

20 Szukaj dobra w każdym kogo dziś spotkasz

21 Przekaż nieużywane rzeczy, ubrania lub żywność, by wspomóc lokalną organizację charytatywną

22 Ofiaruj ludziom dar swojej pełnej uwagi

23 Podziel się artykułem, książką lub podcastem, który był dla Ciebie pomocny

24 Przebacz komuś, kto zranił Cię w przeszłości

25 Poświęć swój czas, energię lub uwagę, aby pomóc komuś w potrzebie

26 Znajdź sposób, by „podać dobro dalej” lub wesprzeć słuszny cel

27 Dostrzeż, kiedy ktoś jest przygnębiony i postaraj się umilić mu dzień

28 Porozmawiaj po przyjacielsku z kimś, kogo nie znasz zbyt dobrze

29 Zrób coś dobrego, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność

30 Podaruj coś, aby pomóc tym, którzy nie mają tyle co Ty

31 Podziel się naszą akcją Action for Happiness z innymi

