

# אוגוסט בלב נדיב

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 קבלו על עצמכם להיות טובים לאחרים החודש

2 שלחו מסר מחזק למישהו רחוק

3 היו אדיבים ונחמדים לכל מי שאתם פוגשים היום



4 שאלו בשלום מישהו/ והקשיבו היטב לתשובתו/ה

5 אם אתם מתפללים, הוסיפו בקשה עבור אחרים

6 חייכו לכל מי שאתם פוגשים היום

7 הקדישו זמן למיזם חברתי כלשהו שמיטיב עם אחרים

8 הכינו ארוחה טעימה לאדם יקר

9 הכירו תודה למישהו על מעשה טוב שעשה עבורכם

10 דרשו בשלום אדם בודד שאתם מכירים שיסמח לתשומת לב השראה

11 חלקו עם אחרים סיפור מעודד ומעורר השראה

12 צרו קשר עם חברים ומסרו להם דרישת שלום

13 קחו את הזמן היום, היו טובים לעצמכם כל שתוכלו לעזור לאחרים

14 עשו מעשה לטובת כדור הארץ היום. דאגו לסביבה

15 אם מישהו מעצבן אתכם, אל תקחו את זה אישית. משהו בטח "יושב עליו"

16 הפתיעו מישהו. קנו לו / לה מתנה קטנה

17 שלחו טוקבק או הערה חיובית היום

18 הקלו על מישהו היום. עזרו לו / לה

19 הכירו תודה על המזון ועל האנשים שמאפשרים לכם להגיע אליו

20 התמקדו בתכונות החיוביות שאתם מוצאים באחרים היום

21 מסרו בגדים שאין לכם בהם צורך למי שזקוק להם

22 העניקו לאחרים את מלא תשומת הלב שלכם

23 חלקו עם אחרים ספר, מאמר או פודקאסט או כל דבר אחר שעזר לכם

24 שלחו למישהו שפגע בכם בעבר

25 עשו חסד עם מישהו היום באיזשהו אופן

26 נסו ל"גלגל" מעשה טוב הלאה. עזרו למישהו כמו שעזרו לכם

27 שימו לב אם מישהו בסביבתכם עצוב או מדוכדך. נסו לעזור לו / לה

28 שוחחו שיחה קצרה ונעימה עם מכר או מכרה

29 תרמו מזמנכם מכספכם או מכוונתכם למען אחרים

30 העניקו משהו מהשפע שלכם למישהו שחסר לו

31 ספרו על לוח החודש הזה לאחרים. הפיצו את הרעיון שאפשר להיות שמחים יותר

