

ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ



ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Прими решение в этом месяце быть добрее к другим (и к себе)

2 Отправь ободряющее сообщение кому-то, с кем ты не можешь сейчас быть вместе

3 Прояви доброту и поддержку каждому, с кем сегодня встретишься

4 Спроси кого-нибудь, как он или она себя чувствует, и внимательно выслушай ответ

5 Проведи какое-то время, желая другим счастья и здоровья

6 Поделись с людьми, которых встретишь сегодня, доброй улыбкой

7 Выдели время, чтобы помочь важному для тебя проекту или хорошему делу

8 Приготовь что-то вкусное для того, кто обрадуется

9 Скажи «Спасибо» тому, к кому чувствуешь благодарность. И скажи, за что.

10 Узнай, как дела у того, кому может быть тревожно или одиноко

11 Поделись с другими вдохновляющей историей из новостей

12 Свяжись с другом или подругой, чтобы они знали: ты думаешь о них

13 День без планов! Прояви доброту к себе – тогда и ты сможешь быть добрее и к другим

14 Прояви заботу о природе и нашей планете

15 Если кто-то тебя раздражает, прояви доброту. Представь, как этот человек может себя чувствовать

16 Подари кому-нибудь неожиданный специально подобранный подарок

17 Будь добрее в Интернете. Публикуй позитивные и ободряющие комментарии

18 Сделай сегодня что-то такое, что облегчит кому-то жизнь

19 Почувствуй благодарность за свою еду и к людям, которые сделали её возможной

20 Во всех, с кем встретишься сегодня, ищи хорошее

21 Подари вещи, которые не используешь, или продукты местной благотворительной организации

22 Подари людям дар твоего полного внимания

23 Поделись с другими статьёй, книгой или подкастом, которые тебе помогли

24 Прости того, кто в прошлом сделал тебе больно

25 Удели своё время, энергию или внимание для помощи тем, кому тяжело

26 Найди способ сделать доброе дело «авансом», а не в ответ на доброту к тебе

27 Заметь, когда кому-то грустно, и попробуй сделать их день светлее

28 Поговори по-дружески с кем-то, с кем вы знакомы не очень близко

29 Сделай что-нибудь доброе в помощь кому-то по соседству

30 Отдай что-нибудь в помощь тем, у кого есть меньше, чем у тебя

31 Расскажи сегодня об этом календаре и сайте другим людям

