

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Майте намір бути добрим до інших (і до себе) цього місяця

2 Надішліть підбадьорливе повідомлення тому, з ким ви не можете бути поруч

3 Будьте добрими та підтримуйте всіх, з ким взаємодієте



4 Запитайте когось, як він себе почуває, і уважно вислухайте його відповідь

5 Проведіть час, бажаючи іншим людям щастя і здоров'я

6 Посміхайтесь і будьте привітні з людьми, яких ви бачите сьогодні

7 Приділіть час, щоб допомогти проекту або справі, яка вам небайдужа

8 Приготуйте смачну їжу для когось, хто буде за це вдячний

9 Подякуйте комусь, кому ви вдячні, і скажіть, чому

10 Завітайте до когось, хто може бути самотнім або відчувати тривогу

11 Поділіться новиною, яка підбадьорить і надихне інших

12 Зв'яжіться з другом, щоб дати йому знати, що ви думаєте про нього

13 День без планів! Будь добрими до себе, щоб ти ви могли добрими до інших

14 Зробіть щось, щоб бути добрим до природи і піклуватися про нашу планету

15 Якщо хтось вас дратує, будьте добрими. Уявіть, як він себе почуває

16 Зробіть комусь продуманий подарунок як сюрприз

17 Будьте добрими в Інтернеті. Діліться позитивними та підтримуючими коментарями

18 Зробіть сьогодні щось, щоб полегшити життя комусь іншому

19 Будьте вдячні за їжу та людей, які зробили доступ до неї можливим

20 Шукайте хороше в кожному, кого зустрінете сьогодні

21 Пожертвуйте невикористані речі, одяг або їжу на користь місцевої благодійної організації

22 Даруйте людям свою повну увагу

23 Поділіться статтю, книгою чи подкастом, які ви знайшли корисними

24 Пробачте того, хто заподіяв вам біль у минулому

25 Приділіть свій час, енергію чи увагу, щоб допомогти комусь, хто цього потребує

26 Знайдіть спосіб "віддячити" або підтримати добру справу

27 Помічайте, коли комусь погано, і намагайтеся підняти настрій

28 Дружно поспілкуйтеся з кимось, кого ви не дуже добре знаєте

29 Зробіть щось добре, щоб допомогти вашій місцевій громаді

30 Віддайте щось, щоб допомогти тим, хто не має стільки, скільки маєте ви

31 Поділіться сьогодні програмою "Дій заради щастя" з іншими людьми

