



یکشنبه

دوشنبه



سه شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

شنبه



1

نیت کن که این ماه با دیگران و خودت مهربان باشی.

2

اگر دوستی رو این ماه نمیتونی دیدار کنی، یک پیام با انرژی مثبت بفرست.

3

با هر فرد که مواجه میشی، مهربان باش و پشتیبانی کن.

4

با یک دوست برای احوال پرس و تماس بگیر و واقعا به جوابش گوش کن.

5

برای دیگران حال خوب و خوشحالی آرزو کن.

6

با همه امروز دوستانه رفتار کن و لبخند بزن.

به پروژه و یا خیریه ای که برات اهمیت داره کمک کن و وقت بگذار.

8

برای یک نفر یک غذای خوشمزه که دوست داره درست کن.

9

از یک نفر قدردانی کن و دلیلش رو هم بگو.

10

با یک نفر که تنهات و یا اضطراب داره تماس بگیر.

11

برای انگیزه دادن به دیگران یک خبر دلگرم کننده تعریف کن.

12

با یکی از دوستانت تماس بگیر و بگو که بهش فکر میکنی.

13

اگر کسی ناراحتت کرد مهربان باش. تصور کن چه احساسی ممکنه داشته باشند.

14

برای حفظ طبیعت و سیاره ای که زندگی میکنیم یک کار مفید انجام بده.

15

امروز رو باز بگذار! با خودت مهربان باش تا بتونی با دیگران هم مهربان باشی.

16

برای غافلگیر کردن یک نفر، یک هدیه با معنا تهیه کن.

17

در صفحات مجازی مهربان باش. پیام و نظرات مثبت بگذار.

18

امروز به یک نفر کمک کن تا زندگی رو براش راحت تر کنی.

19

برای غذات و کسانی که اون رو تهیه کردند قدردان باش.

20

به دنبال نکات مثبت در همه باش.

21

وسایل، لباس و یا غذایی که استفاده نمیکنی به یک خیریه ببخش.

22

در صحبت با دیگران توجه کامل خودت رو بهشون بده.

23

یک مقاله، کتاب، و یا پادکست که فکر میکنی خوبه برای دیگران بفرست.

24

یک نفر رو که در گذشته به تو آسیب زده ببخش.

25

وقت، انرژی و یا توجه خودت رو به فردی که نیاز داره اهدا کن.

26

یک راهی پیدا کن تا نیکی رو گسترش بدی و یا به یک خیریه کمک کنی.

27

توجه کن اگر کسی حالت گرفته است، کاری کنی دلش باز بشه.

28

با یک نفر که خوب نمیشناسی یک مکالمه دوستانه داشته باش.

29

یک کار خیر و نیک برای محله خودت انجام بده.

30

به کسانی که به اندازه تو امکانات ندارند کمک کن.

31

این تقویم و وب سایت رو به دیگران معرفی کن.



خوشحال تر . مهربان تر . باهمدیگر

ACTION FOR HAPPINESS

اگوست ۲۰۲۱ : ماه توجه