



ДҮЙШӨМБҮ

ШЕЙШЕМБИ

ШАРШЕМБИ

БЕЙШЕМБИ

ЖУМА

ИШЕМБИ

ЖЕКШЕМБИ

Альтруисттик Август 2022

1

Бул айда башкаларга (жана өзүңүзгө) боорукер болууга ниеттениңиз

2

Чогу же бирге жүрө албаган адамыңызга анын маанайын көтөргөн билдирүү жөнөтүңүз

3

Сиз менен баарлашкан баардык адамдарга боорукер жана колдоочу болуңуз

4

Башка бир адамдын кандай абалда болуп жатканын сурап, чындап жообуна көңүл буруп угүңүз

5

Башкалардын бактылуу жана жакшы абалда болушун тилегене убакыт бөлүңүз

6

Бүгүн сиз жоолуктурган баардык адамдарга, жылмайып, жылуу мамиледе бөлүңүз

7

Долбоорлорду ишке ашырууга же сиздин кам көрүүңүзгө болгон ишке убакыт бөлүңүз

8

Адамдарды ыраазы кылып даамдуу тамак жазап бериңиз

9

Ыраазы болгон адамга рахматыңызды жана анын себебин айтыңыз

10

Жалгызсырап же тынчсызданып жаткан адамга убакытыңызды бөлүңүз

11

Дем берген жана шыктандырган жаңылыктар, окуялар менен башкаларга бөлүшүңүз

12

Досуңуз менен байланышып, алар жөнүндө ойлонуп, жана алар баалу экендигин билдириңиз

13

Пландар жок! Башкаларга да боорукер болуу үчүн өзүңүзгө боорукер болуңуз

14

Жаратылышты жана планетабызды сактап, кам коруу үчүн иш чараларды жасаныз.

15

Эгер кимдир бирөө сиздин кыжырыңызды келтирсе, боорукер болуңуз, озунузду алардын ордуна койуп коруңуз.

16

Ан сезиминиз менен бирөөнө кутулбогон жагымдуу белек жасаңыз.

17

Онлайн боорукер болуп позитивдүү жана колдоочу комментарийлер менен бөлүшүңүз

18

Бүгүн бирөөнүн жашоосун жеңилдетүү үчүн бир жакшы нерсе жасаныз.

19

Тамагыңызга жана ага мүмкүнчүлүк берген адамдарга ыраазы болуңуз

20

Бүгүн жолуккан ар бир адамдан жакшы жактарын издеңиз

21

Колдонулбаган буюмдарды, кийим-кечелерди же тамак-ашты жергиликтүү кайрымдуулук уюмуна тапшырыңыз

22

Адамдарга озунузду толук көңүл бурууңузду белек кылыңыз

23

Сизге пайдалуу болгон макала, китеп же подкаст менен бөлүшүңүз

24

Мурда сизди капа кылган адамды кечириниз

25

Муктаж болгон адамга убактыңызды, күчүңүздү же көңүлүңүздү бөлүңүз

26

Жакшылыкты жакшылык кылуу менен улантууга жол табыңыз

27

Кимдир бирөө көңүлү чөккөндө байкап, анын күнүн жарыктандырууга аракет кылыңыз

28

Сиз жакшы тааныбаган адам менен жакшы, достук, жылуу мамиле менен жазышыңыз

29

Жергиликтүү коомчулукка жардам берүү үчүн жакшылык кылыңыз

30

Сиздикиндей жакшылыктары жок жана муктаж болуп аткан адамдарга жардам бериңиз

31

Бүгүн "Бактылууулук үчүн аракетти" башка адамдар менен бөлүшүңүз



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together