

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



1 Овој месец поставете си цел да бидете љубезни кон другите (и кон себе)

2 Испратете мотивирачка порака на некој со кого не можете да бидете

3 Денес со сите комуницирајте со љубезен и поддржувачки тон



4 Прашајте неког како се чувствува и навистина ислушајте го неговиот одговор

5 Поминете време посакувајќи другите луѓе да бидат среќни и здрави

6 Денес насмевнете се и бидете пријателски расположени со луѓето што ги гледате

7 Одвојте време да помогнете во некој проект или кауза за која се грижите

8 Денес згответе вкусна храна за некој што ќе ја цени

9 Заблагодарете се некому кој е во вашиот живот и кажете им зошто

10 Контактирајте некој кој можеби е осамен или се чувствува вознемирено

11 Споделете охрабрувачка вест за да ги инспирирате другите

12 Контактирајте со пријател за да му дадете до знаење дека мислите на нив

13 Ден без планови! Бидете љубезни кон себе за да можете да бидете љубезни и кон другите

14 Преземете акција за да бидете љубезни кон природата и грижете за нашата планета

15 Ако некој ве изнервира, бидете љубезни. Разамислете како се чувствуваат тие

16 Изработете внимателен подарок како изненадување за неког

17 Бидете љубезни онлајн. Споделете позитивни и поддржувачки коментари

18 Денес направете нешто за да му го олесните животот на некој друг

19 Бидете благодарни за вашата храна и за луѓето кои ви ја овозможиле

20 Барајте го доброто во секој што ќе го сретнете денес

21 Донирајте неискористени предмети, облека или храна за да помогнете на локална добротворна организација

22 Подарете им го на луѓето целосно вашето внимание

23 Споделете статија, книга или подкаст што ви е од помош

24 Простете некому што ве повредил во минатото

25 Одвојте време, енергија или внимание за да помогнете на некој што има потреба

26 Најдете начин да „платите однапред“ или да поддржите добра кауза

27 Забележете кога некој е тажен и обидете се да му го разубавите денот

28 Водете пријателски разговор со некој што не го познавате многу добро

29 Направете нешто добро за да помогнете во вашата локална заедница

30 Подарете нешто за да им помогнете на оние кои немаат толку многу како вас

31 Денес споделете „Акција за среќа“ со другите

