

HÉTFŐ



5 Tölts időt azzal, hogy mások boldogságát és jólétét kívánod!

KEDD



6 Mosolyogj és légy barátságos az emberekkel, akikkel ma találkozol!

SZERDA



7 Szánj időt egy számodra fontos ügy, vagy projekt támogatására!

CSÜTÖRTÖK

1 Tűzd ki célul, hogy ebben a hónapban kedves leszel másokhoz (és önmagadhoz)!

PÉNTEK

2 Küldj egy felelő üzenetet valakinek, akivel nem tudsz együtt lenni!

SZOMBAT

3 Legyél kedves és támogató mindenkivel, akivel kapcsolatba kerülsz!

VASÁRNAP

4 Kérdezd meg valakitől, hogyan érzi magát, és igazán figyelj a válaszára!

12 Vedd fel a kapcsolatot egy baráttal, és tudasd vele, hogy gondolsz rá!

13 Spontán nap! Legyél kedves önmagadhoz, hogy másokhoz is kedves lehess!

14 Tegyél valamit a természetért és bolygónk megóvásáért!

15 Ha valaki bosszant, légy kedves! Képzeld el, hogyan érezhet ő!

16 Készíts egy figyelmes ajándékot meglepetésként valakinek!

17 Légy kedves online! Oszd meg pozitív és támogató hozzászólásokat!

18 Tegyen ma valamit, ami megkönnyíti valaki más életét!

19 Légy hálás az ételedért és azokért az emberekért, akik lehetővé tették azt!

20 Keresd meg a jót mindenki benn, akivel ma találkozol!

21 Adományozz! Felesleges ruháidat, ételt add helyi jótékonyági szervezetnek!

22 Ajándékozd meg az embereket teljes figyelmeddel!

23 Ossz meg egy cikket, könyvet vagy podcastot, amit hasznosnak találtál!

24 Bocsáss meg valakinek, aki bántott téged a múltban!

25 Adj időt, energiát vagy figyelmet valakinek, aki rászorul!

26 Találj módot arra, hogy "továbbadd" a jót, vagy támogass egy jó ügyet!

27 Vedd észre, ha valaki lehangolt, és próbáld meg feldobni a napját!

28 Barátságosan beszélj valakivel, akit nem ismersz túl jól!

29 Tégy valami kedveset a helyi közösségben!

30 Ajándékozz valamit, hogy segíts azoknak, akiknek nincs annyi, mint neked!

31 Oszd meg az Action for Happiness mozgalmat másokkal is!

