

ПОНЕДЕЛНИК



5 Поминете време посакувајќи другите луѓе да бидат среќни и здрави

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

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

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

ВТОРНИК



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

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

20 Барајте го доброто во секој што ќе го сретнете денес

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

СРЕДА



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

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

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

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

ЧЕТВРТОК

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

8 Денес згответе вкусна храна за некој што ќе ја цени

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

22 Целосно подарете им го вашето внимание на луѓето

29 Направете нешто добро за да помогнете во вашата локална заедница

ПЕТОК

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

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

16 Рачно изработете подарок како изненадување за некого

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

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

САБОТА

3 Денес со сите комуницирајте со љубезен и поддржувачки тон

10 Контакттирајте некој кој можеби е осамен или се чувствува вознемирено

17 Бидете љубезни онлајн. Споделете позитивни и поддржувачки коментари

24 Простете некому што ве повредил во минатото

31 Денес споделете „Акција за среќа“ со другите

НЕДЕЛА

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

11 Споделете охрабрувачка вест за да ги инспирирате другите

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

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

