

Özveri Ayı Ağustos 2024

PAZARTESİ



5 İnsanların daha mutlu ve iyi olmasını dilemek için vakit ayır

SALI



6 Bugün gördüğün insanlara gülümse ve dostça davran

ÇARŞAMBA



7 Önemseydiğin bir proje veya kuruma destek olmak için zaman ayır

PERŞEMBE

1 Bu ay başkalarına (ve kendine) karşı nazik olmaya niyet et

CUMA

2 Yanında olmadığın birine moral verici bir mesaj gönder

CUMARTESİ

3 Karşılaştığın herkese destekleyici ve nazik davran

PAZAR

4 Birine nasıl olduğunu sor ve cevabı gerçekten dinle

11 Umut verici bir haberi ilham vermek üzere başkalarıyla paylaş

18 Bugün birinin hayatını kolaylaştırmak için bir şey yap

25 Zor durumda birine yardım etmek için enerjini, zamanını ve dikkatini ver



12 Bir arkadaşınla temasa geç, onu düşündüğünü bilsin

13 Plansız gün! Kendine nazik ol ki başkalarına daha nazik olabilesin

14 Bugün doğa ve gezegen için güzel bir şey yap

15 Biri canını sıkıyorsa, nazik ol. Onun nasıl hissettiğini düşün

16 Birine sürpriz yaparak düşünceli bir hediye ver

17 İnternet ortamında nazik ol. Olumlu ve destekleyici mesajlar paylaş

19 Yediklerin, ve bunu mümkün kılanlar için minnettar ol

20 Bugün görüştüğün herkesin iyi taraflarını gör

21 Bir kuruma kullanılmamış şeyler, kıyafet, yemek veya para bağışında bulun

22 İnsanlara tüm dikkatini hediye et

23 Yararlı bulduğunuz bir makaleyi, kitabı veya podcast'i paylaş

24 Geçmişte seni kıran birini affet

26 İyi bir amacı desteklemek için bir yol bul

27 Modu düşük olan birini fark et ve onun gününü aydınlatmaya çalış

28 Tanımadığın insanlarla dostça bir muhabbet başlat

29 Mahallene, çevrene faydası olacak nazik nazik bir şey yap

30 Senin kadar imkanı olmayanlara yardım etmek için bir şey yap

31 'Action for Happiness'ı insanlarla paylaş



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte