

ПОНЕДІЛОК



5 Проведіть час, бажаючи іншим людям щастя і здоров'я

12 Зв'яжіться з другом, щоб дати йому знати, що ви думаєте про нього

19 Будьте вдячні за їжу та людей, які зробили її

26 Знайдіть спосіб "віддячити" або підтримати добру справу

ВІВТОРОК



6 Посміхайтесь і будьте привітні з людьми, яких ви бачите сьогодні

13 День без планів! Будь добрим до себе, щоб ти міг бути добрим до інших

20 Шукайте хороше в кожному, кого зустрінете сьогодні

27 Помічайте, коли комусь погано, і намагайтеся підняти настрій

СЕРЕДА



7 Приділіть час, щоб допомогти проекту або справі, яка вам небайдужа

14 Зробіть щось, щоб бути добрим до природи і піклуватися про нашу планету

21 Пожертвуйте невикористані речі, одяг або їжу на користь місцевої благодійної організації

28 Дружно поспілкуйтеся з кимось, кого ви не дуже добре знаєте

ЧЕТВЕР

1 Встановіть намір бути добрим до інших (і до себе) цього місяця

8 Приготуйте смачну їжу для когось, хто буде вдячний за це

15 Якщо хтось тебе дратує, будьте добрими. Уявіть, як він себе почуває

22 Даруйте людям свою повну увагу

29 Зробіть щось добре, щоб допомогти вашій місцевій громаді

П'ЯТНИЦЯ

2 Надішліть підбадьорливе повідомлення тому, з ким ви не можете бути поруч

9 Подякуйте комусь, кому ви вдячні, і скажіть, чому

16 Зробіть комусь продуманий подарунок - сюрприз

23 Поділіться статтею, книгою чи подкастом, які ви знайшли корисними

30 Віддайте щось, щоб допомогти тим, хто не має стільки, скільки маєте ви

СУБОТА

3 Будьте добрими та підтримуйте всіх, з ким взаємодієте

10 Завітайте до когось, хто може бути самотнім або відчувати тривогу

17 Будьте добрими в Інтернеті. Діліться позитивними та підтримуючими коментарями

24 Пробачте того, хто заподіяв вам біль у минулому

31 Поділіться сьогодні проектом "Дій заради щастя" з іншими людьми

НЕДІЛЯ

4 Запитайте когось, як вони себе почувають, і уважно вислухайте відповідь

11 Поділіться підбадьорливою новиною, щоб надихнути інших

18 Зробіть сьогодні щось, щоб полегшити життя комусь іншому

25 Приділіть свій час, енергію чи увагу, щоб допомогти комусь, хто цього потребує

