

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

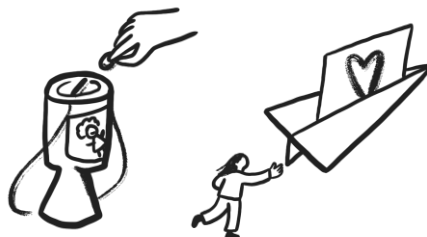
СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



4

Попитай някого как се чувства и наистина чуй отговора му

5

Отдели време днес да пожелаеш здравето и щастието на другите хора

6

Усмивай се и се дръж приятелски с хората, които срещаш днес

7

Посвети време да помогнеш на проект или кауза, за която те е грижа

8

Пригответи нещо вкусно за някого, който ще я оцени

9

Изрази благодарност към някого и му кажи защо му благодариш

10

Провери как е някой, който може да се чувства самотен или тревожен

11

Сподели окуражаваща новина, с която да вдъхновиш другите

12

Свържи се с приятел, за да му кажеш, че мислиш за него

13

Ден без планове! Бъди мил със себе си, за да можеш да си мил и с другите

14

Предприеми действие с добрина към природата и грижа за планетата ни

15

Ако някой те подразни, бъди мил. Представи си как той може би се чувства

16

Направи подарък, в който си вложил мисъл, като изненада към някого

17

Бъди добронамерен онлайн. Споделяй коментари с позитивност и подкрепа

18

Днес направи нещо, с което да улесниш живота на някого другог

19

Бъди благодарен за храната си и за хората, направили я възможна във всеки смисъл

20

Търси доброто у всекиго, когото срещнеш днес

21

Дари неупотребявани вещи, дрехи или храна на местна благотворителна организация

22

Дари своето пълно внимание като подарък на хората

23

Сподели статия, книга или подкаст, който ти е бил полезен

24

Прости някому, който те е наранил в миналото

25

Дай своето време, енергия и внимание, за да помогнеш някому в нужда

26

Намери начин да предадеш нещо нататък или да допринесеш към добра кауза

27

Забележи, когато някой е в лошо настроение, и повдигни духа му

28

Поговори си приятелски с някого, когото не познаваш много добре

29

Направи нещо добро, за да помогнеш на своята местна общност

30

Дари нещо, за да помогнеш на тези, които имат по-малко от теб

31

Сподели Action for Happiness с други хора днес

