

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

4

**Birine nasıl hissettiğini sor ve verdiği cevabı gerçekten dinle**

5

**Başkalarının mutluluğu ve iyiliği için zaman ayır ve iyi dileklerde bulun**

6

**Bugün gördüğün insanlara gülümse ve dostça davran**

7

**Önem verdiğin bir proje ya da amaç için zaman ayırarak destek ol**

8

**Lezzetli bir yemek yap ve bunu gerçekten takdir edecek birine ikram et**

9

**Minnet duyduğun birine teşekkür et ve nedenini söyle**

10

**Yalnız veya endişeli olabilecek birisiyle iletişim kur ve nasıl olduğunu sor**

11

**Başkalarını cesaretlendirmek için umut verici bir haber paylaş**

12

**Bir arkadaşına ulaşarak onu düşündüğünü hissettir**

13

**Plansız bir gün! Kendine nazik ol ki başkalarına da nazik olabilesin**

14

**Doğaya karşı nazik olmak ve gezegenimize özen göstermek için bir adım at**

15

**Birisi seni rahatsız ederse, nazik ol. Onların nasıl hissediyor olabileceğini hayal et**

16

**Birisi için düşünceli bir hediye hazırlayıp sürpriz yap**

17

**Çevrimiçi ortamda nazik ol. Pozitif ve destekleyici yorumlar paylaş**

18

**Bugün, bir başkasının hayatını kolaylaştırmak için bir şey yap**

19

**Yemeğine ve bu yemeğin hazırlanmasına emek verenlere minnettar ol**

20

**Bugün karşına çıkan herkeste iyi bir şeyler bulmaya odaklan**

21

**Kullanmadığın eşyaları, kıyafetleri veya yiyecekleri yerel bir hayır kurumuna bağışla**

22

**İnsanlara tam dikkatinle değer ver**

23

**Faydalı bulduğun bir makale, kitap veya podcast paylaş**

24

**Geçmişte seni inciten birini affet**

25

**İhtiyacı olan birine yardım etmek için zamanını, enerjini veya dikkatini ver**

26

**İyiliği başkalarına da yaymanın veya güzel bir amacı desteklemenin bir yolunu bul**

27

**Yanındaki biri üzgün olduğunda bunu fark et ve gününü aydınlatmak için çaba göster**

28

**Tanımadığın birisiyle dostça ve içten bir sohbet et**

29

**Mahallende ya da çevrende birine destek olmak için güzel bir şey yap**

30

**Daha az imkanı olanlara yardım etmek amacıyla bir şeyler ver**

31

**Bugün "Action for Happiness"ı (Mutluluk İçin Harekete Geç) başkalarıyla paylaş**

