

SZOMBAT

VASÁRNP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

1 Legyen a havi célod, hogy kedves leszel másokhoz! Magadhoz is.

2 Küldj egy felemelő üzenetet valakinek, akivel most nem lehetsz együtt!

3 Légy kedves és támogató mindenkivel, akivel kapcsolatba kerülsz!

4 Kérdezz meg valakit, hogy érzi magát, és valóban figyelj a válaszára!

5 Szánj időt a jókívánságokra: kíváncsi boldogságot, egészséget másoknak!

6 Mosolyogj, és légy barátságos azokkal az emberekkel, akikkel ma találkozol!

7 Adj időt egy olyan projektnek vagy ügynek, amely fontos számodra!

8 Készíts ma valami finomat valakinek, aki értékelni fogja a figyelmességedet!

9 Köszönd meg valakinek, amiért hálás vagy neki, és mondd el, miért vagy az!

10 Érdeklődj valakinél, aki magányosnak érezheti magát vagy szoronghat!

11 Ossz meg egy inspiráló, pozitív hírt, amely másokat is bátoríthat!

12 Keresd meg egy barátodat, és tudasd vele, hogy gondolsz rá!

13 Tervmentes nap! Légy kedves önmagaddal, hogy másokkal is kedvesebb lehess!

14 Tegyél valamit a természetért és bolygónk védelméért!

15 Ha valaki bosszant, légy kedves! Gondold végig, vajon mit érezhet ő!

16 Készíts egy személyes, figyelmes ajándékot meglepetésként valakinek!

17 Légy kedves az online térben is! Ossz meg pozitív és támogató hozzászólásokat!

18 Tegyél ma valamit, ami megkönnyíti valaki más életét!

19 Légy hálás az ételért és mindazokért, akik lehetővé tették, hogy az asztalodra kerüljön!

20 Keresd meg a jót mindenkiben, akivel ma találkozol!

21 Adományozd el a felesleges cuccaidat ajánlj fel ételt, hogy segíts egy helyi szervezetnek!

22 Ajándékozd másoknak a teljes figyelmedet!

23 Ossz meg egy cikket, könyvet vagy podcastot, amely számodra hasznos volt!

24 Bocsáss meg valakinek, aki korábban megbántott!

25 Add az idődet, energiádat vagy figyelmedet valakinek, akinek szüksége van rá!

26 Találj egy módot arra, hogy továbbadd a jót, vagy támogass egy fontos ügyet!

27 Vedd észre, ha valaki rossz kedvű, és próbáld jobbá tenni a napját!

28 Beszéljess kedvesen valakivel, akit nem ismersz igazán jól!

29 Tegyél valami jót a helyi közösségért!

30 Adj valamit azoknak, akiknek kevesebb jutott, mint neked!

31 Oszd meg ma az Action for Happiness kezdeményezést másokkal is!

