

VASÁRNAS

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT



1 Árassz kedvességet és oszd meg a naptárat másokkal!

2 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, akivel nem lehetsz együtt!

3 Ajánld fel a segítséged valakinek, aki épp nehézségekkel küzd

4 Támogass egy számodra fontos ügyet, vagy jótékonyági kezdeményezést!

5 Adj ajándékot valakinek, akinek nincs otthona, vagy magányos!

6 Hagyj másoknak kedves üzeneteket!

7 Tégy a lehető legtöbb kedves megjegyzést ma minél többeknek!

8 Nyújts segítséget egy barátnak, vagy családtagnak!

9 Vedd észre, ha kemény vagy magadhoz, vagy másokhoz és légy inkább kedves!

10 Teljes szívből, ítélkezés nélkül halgass meg másokat!

11 Vegyél valmiből többet és adományozd az élelmiszer banknak!

12 Légy nagylelkű! Táplálj valakit étellel, szeretettel, kedvességgel!

13 Figyeld meg, hány emberre mosolyogsz ma rá!

14 Ossz meg egy szeretteddel egy inspiráló emléket!

15 Vedd fel a kapcsolatot egy idősebb szomszáddal és vidítsd fel a napját!

16 Keress valami jót mindenkiiben, akivel ma beszélsz!

17 Adj hálát! Készíts listát minden kedvességről, amit ma másoktól kaptál!

18 Kérj segítséget, hogy más is átélhesse az önzetlenség örömét!

19 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, aki magányos, kirekesztett.

20 Segíts másokon azzal, hogy továbbadsz valamit, amire neked nincs szükséged!

21 Értékelj a kedvességet és légy kedves azokkal, akik tesznek érted valamit!

22 Gratulálj valakinek egy észrevétlen teljesítményéhez!

23 Válaszd a megbocsátás ajándékát!

24 Deríts fel másokat! Ossz meg valamit, ami megnevette!

25 Kényeztess ma mindenkit kedvességgel, beleértve magadat is!

26 Menj ki a szabadba! Szedj szemetet, tégy valami jót az anyatermészetért!

27 Hívj fel egy távoli rokont és kezdeményezz beszélgetést!

28 Légy kedves a bolygóval! Egyél kevesebb húst, használj kevesebb energiát!

29 Kapcsold ki a kutyüket és tényleg hallgass meg másokat!

30 Mondd el másoknak, mennyire nagyra tartod őket!

31 Tervezz újabb kedves tetteket 2022-re!

