

НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА



1 Заохочуй доброту. Поділись календарем з іншими

2 Зв'яжись з кимось, з ким не можеш бути поруч

3 Запропонуй допомогу тому, хто опинився в складній ситуації

4 Підтримай благодійну кампанію, що є важливою для тебе

5 Зроби подарунок комусь бездомному чи самотньому

6 Залиш комусь приємне повідомлення

7 Скажи щось добре якомога більше людям

8 Запропонуй допомогу другові чи члену родини

9 Коли злий на себе чи інших, зупинись та згадай про доброту

10 Слухай всім серцем та не засуджуй

11 Купи продуктів та віднеси в найближчий притулок

12 Будь щедрим. Нагодуй когось або просто прояви турботу

13 Порахуй скільком людям ти сьогодні посміхнешся

14 Поділися з близькими якимось щасливим спогадом

15 Навідайся до пристарілого сусіда та трохи його розваж

16 Кажі щось приємне кожному, кого зустрінеш сьогодні

17 Практикуй вдячність. Згадай добрі справи, які робили для тебе

18 Попрохай допомоги та дозволь іншим відчутти радість дарування

19 Зв'яжись з кимось, хто відчувається самотнім або ізольованим

20 Допоможи іншим, віддаючи непотрібні тобі речі

21 Цінуй вдячність та подякуй людям, що допомагають тобі

22 Поздоров когось з досягненням, яке могло б залишитись непоміченим

23 Подаруй комусь своє прощення

24 Неси радість іншим. Поділись чимось, що розмішило тебе

25 Сьогодні стався до всіх з добротою. Навіть до себе!

26 Вийди на вулицю. Прибириись у дворі або зроби щось корисне для природи

27 Зателефонуй далекому родичу та побалакай з ним

28 Потурбуйся про планету. Споживай менше

29 Вимкни гаджети та спілкуйся по-справжньому

30 Розкажи комусь, як сильно ти їх цінуєш, та поясни чому

31 Заплануй добрі справи на 2022 рік

