

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



1 Сподели добрина, както и този декемврийски календар, с хората

2 Свържи се с някого, до когото не можеш да си, за да видиш как е

3 Предложи помощ на някого, който е изправен пред трудности в момента

4 Подкрепи дарителска инициатива, кауза или кампания, за която те е грижа

5 Дай подарък на някого, който е бездомен или пък се чувства самотно

6 Остави позитивно съобщение, което някой да намери след теб

7 Сподели доброжелателни коментари с колкото се може повече хора днес

8 Направи нещо полезно за приятел или член на семейството

9 Забележи, когато си твърде критичен към себе си или другите и вместо това бъди дружелюбен

10 Слушай другите с цялото си сърце без да ги осъждаш

11 Купи нещо допълнително от магазина и го дари на нуждаещите се

12 Бъди щедър. Нахрани някого с храна, любов и добрина днес

13 Виж на колко различни човека може да се усмихнеш днес

14 Сподели щастлив спомен или вдъхновяваща мисъл с любим човек

15 Свържи се с някой възрастен съсед и разведрете деня му/й

16 Намери нещо позитивно, което да кажеш на всеки, с когото говориш

17 Благодарни. Избрий добрините, които други са показали към теб

18 Поискай помощ и позволи на някой друг да усети радостта от раздаването

19 Свържи се с някой, който е сам или се чувства изолиран

20 Помогни на другите като дадеш нещо, от което нямаш нужда

21 Оцени добрината и благодари на хората, които правят неща за теб

22 Поздрави някого за постижение, което би могло лесно да остане незабелязано

23 Избери да даваш или получаваш прошката като подарък

24 Донеси радост на хората. Сподели нещо, което те е разсмяло

25 Дръж се с всеки човек добронамерено днес, включително и със себе си!

26 Излез навън. Събери някакъв боклук или направи нещо добро в полза на природата

27 Обади се на роднина, който е далеч, за разговор

28 Бъди добър/а към планетата. Яж по-малко месо и използвай по-малко енергия

29 Изключи дигиталните устройства и наистина послушай хората около себе си

30 Сподели на някой, колко много означава той/тя за теб и защо

31 Планирай някакви нови добрини, които да направиш през 2023

