

GERUMAS GRUODIS 2022

PIRMADIENIS



5 Padovanok dovaną žmogui, kuris yra benamis arba jaučiasi vienišas

ANTRADIENIS



6 Palik pozityvią žinutę, kad kitas ją surastų

TREČIADIENIS



7 Šiandien maloniai pakomentuok kuo daugiau žmonių

KETVIRTADIENIS

1 Skleisk gerumą ir dalinkis gruodžio mėn. kalendoriumi su kitais

PENKTADIENIS

2 Susisiek su žmogumi, su kuriuo negali būti kartu, kad sužinotumei, kaip jis jaučiasi

ŠEŠTADIENIS

3 Pasisiūlyk padėti žmogui, kuris šiuo metu susiduria su sunkumais

SEKMADIENIS

4 Paremk labdaros organizaciją, tikslą ar kampaniją, kuri tau tikrai rūpi

12 Būk dosnus. Šiandien pavaišink kitą maistu, meile ar gerumu

13 Pamatyk, kiek skirtingų žmonių šiandien gali pradžiuginti šypsena

14 Pasidalyk su Mylimu žmogumi džiugiu prisiminimu ar įkvepiančia mintimi

15 Susisiek su pagyvenusiu kaimynu ir praskaidrink jo dieną

16 Ieškok kažko teigiamo, ką galėtumei pasakyti visiems, su kuriais bendrauji.

17 Padėkok. Išvardyk gerus dalykus, kuriuos dėl tavęs padarė kiti.

18 Paprašyk pagalbos ir iešk kitam atrasti dovanojimo džiaugsmą

19 Susisiek su žmogumi, kuris galbūt yra vienas arba jaučiasi izoliuotas

20 Padėk kitiems atiduodamas tai, ko tau nereikia

21 Įvertink gerumą ir padėkok žmonėms, kurie dėl tavęs ką nors daro

22 Pasveikink žmogų su pasiekimu, kuris gali likti nepastebėtas

23 Pasirink dovanoti arba gauti atleidimo dovaną

24 Suteik kitiems džiaugsmo. Pasidalyk kažkuo, kas tave prajuokino

25 Šiandien elkis geranoriškai su visais, įskaitant save!

26 Išeik į lauką. Surink šiukšles arba padaryk kažką gero gamtai

27 Paskambink toli esančiam giminaičiui, kad pasisveikintumei ir pasikalbėtumei

28 Būk malonus planetai. Valgyk mažiau mėsos ir naudok mažiau energijos

29 Išjunk skaitmeninius prietaisus ir iš tikrųjų klausykis žmonių

30 Pasakyk asmeniui, kaip jį vertini ir kodėl.

31 Suplanuok keletą naujų gerumo darbų, kuriuos galėtumei atlikti 2023 m.

ACTION FOR HAPPINESS

Laimingesni · Geresni · Kartu

