

# Nəzakətli dekabr 2023

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



4 Həqiqətən əhəmiyyət verdiyiniz bir xeyriyyəçiliyi, işi və ya kampaniyayı dəstəkləyin

5 Evsiz və ya tənha hiss edən birinə hədiyyə verin

6 Başqasının tapması üçün müsbət bir mesaj qoyun

7 Bu gün mümkün qədər çox insana xoş şərhlər verin

8 Bir dost və ya ailə üzvü üçün faydalı bir şey edin

9 Özünü və ya başqalarına qarşı sərt olduğunuzda diqqət yetirin və bunun əvəzinə mehriban olun

10 Başqalarını mühakimə etmədən onları ürəkdən dinləyin

11 Əlavə bir əşya alın və ehtiyacı olanlara bağışlayın

12 Səxavətli olun. Bu gün birini yemək, sevgi və ya xeyirxahlıqla bəsləyin

13 Bu gün neçə fərqli insana gülümsəyə biləcəyinizi görün

14 Sevdiyiniz insanla xoşbəxt bir xatirə və ya ruhlandırıcı düşüncə paylaşın

15 Qonşunuza salam deyən və onların gününü işıqlandırın

16 Danışdığınız hər kəsə müsbət bir söz axtarın

17 Təşəkkür edin. Başqalarının sizin üçün etdikləri yaxşılıqları sadalayın

18 Kömək istəyin və başqasının kömək etmək sevincini kəşf etməsinə icazə verin

19 Yalnız və ya təcrid olunmuş hiss edə bilən biri ilə əlaqə saxlayın

20 Ehtiyacınız olmayan bir şeyi verməklə başqalarına kömək edin

21 Xeyirxahlığı qiymətləndirin və sizin üçün işlər görənlərə təşəkkür edin

22 Gözə çarpmayan bir nailiyyət üçün kimisə təbrik edin

23 Üzrxahlıq hədiyyəsini vermək və ya almağını seçin

24 Başqalarına sevinc bəxş edin. Sizi güldürən bir şeyi paylaşın

25 Bu gün hər kəsə, o cümlədən özünü yaxşıq edin!

26 Çölə çıxın. Rastınıza çıxan bir tullantıyı qaldırın və ya təbiət üçün yaxşı bir şey edin

27 Uzaqda olan qohumunuza zəng edin, salamlaşın, söhbət edin

28 Planetimizə qarşı mehriban olun. Daha az ət yeyin və daha az enerji sərf edin

29 Rəqəmsal cihazları söndürün və həqiqətən insanları dinləyin

30 Kiməsə onu nə qədər qiymətləndirdiyi nizi bildirin

31 2024-cü ildə yeni xeyirxahlıq tədbirləri planlaşdırın



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together