

Добрый декабрь 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



4
Поддержи
важное для тебя
дело или проект

5
Сделай подарок
бездомному
человеку
или тому, кто
сейчас одинок

6
Оставь доброе
сообщение там,
где его кто-то
найдёт

7
Скажи что-нибудь
доброе как
можно большему
количеству людей

8
Сделай что-то
полезное для друга
или родного
человека

9
Заметь, когда ты
строго судишь
себя или другого,
и будь добрее

10
Слушай других
всем сердцем,
без осуждения

11
Купи одну
лишнюю пачку
или банку
продуктов и
подари её
нуждающимся

12
Прояви
щедрость. Накорми
кого-нибудь едой,
любовью или
добротой

13
Посчитай,
скольким разным
людям ты сегодня
улыбнёшься

14
Поделись с
близким
человеком
воспоминанием
о хорошем

15
Поздравайся с
соседями, сделай
им приятно

16
Скажи что-то
позитивное
каждому, с кем
будешь
разговаривать

17
Благодари.
Запиши всё
доброе, что
сделали другие
для тебя

18
Попроси о
помощи и позволь
другому помочь
тебе

19
Свяжись с тем,
кому может быть
одинок

20
Помоги другим,
отдав им то, что
тебе не нужно

21
Цени доброту и
благодари тех,
кто что-то
для тебя делает

22
Поздравь
кого-нибудь с
достижением,
которое могли
не заметить

23
Решись подарить
или принять
дар прощения

24
Подари
радость другим.
Поделись тем, что
тебя рассмешило

25
Отнесись сегодня
по-доброму
ко всем,
включая себя

26
Выйди из дома.
Подбери мусор
или сделай что-то
доброе природе

27
Позвони
родственнику,
который далеко,
чтобы просто
поболтать

28
Будь добрее к
планете. Используй
меньше мяса и
энергоресурсов

29
Выключи
электронные
устройства и
послушай людей
по-настоящему

30
Скажи
кому-нибудь,
как много этот
человек значит
для тебя,
и почему

31
Запланируй новые
добрые поступки
на 2024 год

