

İyilik Takvimi Aralık 2023

PAZARTESİ



4 Önemmediğin bir kurumu, davayı veya kampanyayı destekle

11 Fazladan alışveriş yap ve bir aşevine bağışla

18 Yardım iste ve birinin vermenin sevincini keşfetmesine izin ver

25 Bugün herkese nazik davran, kendin dahil!

SALI



5 Evsiz veya yalnız hisseden birine hediye ver

12 Cömert ol. Bugün birini, yemek, sevgi veya iyilikle besle

19 Kendini yalnız veya izole hisseden biri ile iletişime geç

26 Dışarı çık. Çöp topla ya da doğa için güzel bir şey yap

ÇARŞAMBA



6 Birine, gördüğünde sevineceği, pozitif bir mesaj bırak

13 Bugün kaç farklı insana gülümseyebileceğini keşfet

20 İhtiyacın olmayan bir şeyi vererek başkalarına yardım et

27 Uzaktaki bir akrabayı merhaba demek için ara ve sohbet et

PERŞEMBE



7 Bugün, olabildiğince çok insana iltifat et

14 Mutlu bir anını veya ilham verici bir düşünceni sevdiğin biri ile paylaş

21 Nezaketi takdir et ve senin için bir şeyler yapan insanlara teşekkür et

28 Gezegene karşı nazik ol. Daha az et ve daha az enerji kullan

CUMA

1 İyiliği yay ve Aralık takvimini başkalarıyla paylaş

8 Bir arkadaş veya aileden biri için faydalı bir şey yap

15 Bir komşunla selamlaş ve onu mutlu et

22 Birinin, fark edilmesi zor bir başarısını tebrik et

29 Teknolojik aletleri kapat ve insanları gerçekten dinle

CUMARTESİ

2 Şu an yanında olmadığını birini ara ve hal hatır sor

9 Kendine veya başkalarına haksızlık ettiğin durumları fark et, nazik ol

16 Bugün karşılaştığın herkese söyleyecek pozitif bir şey bul

23 Affetmeyi ve affedilmeyi tercih et

30 Birine onu ne kadar ve neden takdir ettiğini söyle

PAZAR

3 Şu an sıkıntıda olan birine yardım teklif et

10 Başkalarını tüm kalbinle ve yargılamadan dinle

17 Teşekkür et. Başkalarının senin için yaptığı iyilikleri listele

24 Başkalarını neşelendir. Seni güldüren bir şeyi paylaş

31 2024'de yapabileceğin yeni iyilikleri planla...



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte

