

# December Kindness 2024

Bazar

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

1 Xeyirxahlığı təbliğ edin və dekabr təqvimini başqaları ilə paylaşın

2 Birlikdə ola bilmədiyiniz biri ilə əlaqə saxlayın, onların necə olduğunu öyrənin

3 Hazırda çətinliklərlə üzləşən birinə kömək etməyi təklif edin

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 buraxın

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 olduğunuza diqqət yetirin və bunun əvəzinə mehriban olun

10 Başqalarını mühakimə etmədən dinləyin

11 Əlavə bir məhsul alın və onu yerli ərzaq bankına bağışlayın

12 Səxavətli olun. Bu gün kimisə 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 deyın və onların gününü işıqlandırın

16 Danışdığınız hər kəsə müsbət bir söz axtarın

17 Şükür et. Başqalarının sizin üçün etdikləri yaxşılıqları sadalayın

18 Kömək istəyin və başqasının vermək sevincini kəşf etməsinə icazə verin

19 Yalnız və ya təcrid olunmuş hiss edən biri ilə əlaqə saxlayın

20 Ehtiyacınız olmayan bir şeyi verməklə başqalarına kömək edin

21 Xeyirxahlığı qiymətləndirin və sizin üçün işlər gören insanlara təşəkkür edin

22 Gözə dəyməyən bir nailiyyət üçün kimisə təbrik edin

23 Bağışlanma hədiyyəsini verməyi və ya almağı seçin

24 Başqalarına sevinc bəxş edin. Sizi güldürən bir şey paylaşın

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

26 Çölə çıx. Zibil yığın və ya təbiət üçün yaxşı bir şey edin

27 Uzaqda olan qohumunuza zəng vurub salamlaşın

28 Planetlə 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 və nə üçün olduğunu bildirin

31 2025-cü ildə yeni xeyirxahlıq tədbirləri planlaşdırın



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together