

Грудень Доброти 2025



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР



П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА



НЕДІЛЯ

1 Поширюйте доброту і поділіться з іншими грудневим календарем

2 Зв'яжіться з кимось, з ким ви не можете бути поруч, щоб дізнатися, як він почувається

3 Запропонуйте допомогу комусь, хто зараз відчуває труднощі

4 Підтримайте благодійну організацію, справу чи кампанію, яка вам справді небайдужа

5 Зробіть подарунок комусь, хто почувається самотнім

6 Залиште позитивне повідомлення, яке знайде хтось інший

7 Дайте добрі коментарі якомога більшій кількості людей сьогодні

8 Зробіть щось корисне для друга чи члена сім'ї

9 Помітьте, коли ви суворі до себе чи інших, і будьте натомість добрими

10 Слухайте інших від щирого серця, не засуджуючи їх

11 Купіть додаткову річ і пожертвуйте її до місцевого продовольчого банку

12 Будьте щедрими. Нагодуйте когось їжею, любов'ю або добротою сьогодні

13 Подивіться, скільки різних людям ви можете посміхнутися сьогодні

14 Поділіться з коханою людиною щасливим спогадом або надихаючою думкою

15 Привітайтеся з сусідом і підніміть йому настрій

16 Шукайте щось позитивне, щоб сказати кожному, з ким ви розмовляєте

17 Подякуйте. Перелічіть добрі вчинки, які інші зробили для вас

18 Попросіть про допомогу і дозвольте комусь іншому відкрити для себе радість дарування

19 Поспілкуйтеся з кимось, хто може бути самотнім або відчувати себе ізольованим

20 Допоможи іншим, віддавши те, що тобі не потрібно

21 Цінують доброту і дякуйте людям, які роблять щось для вас

22 Привітайте когось із досягненням, яке може залишитися непоміченим

23 Вибирайте, дарувати чи отримувати дар прощення

24 Несіть радість іншим. Поділіться тим, що вас розсмішило

25 Ставтеся з добротою сьогодні до всіх, включаючи себе!

26 Вийдіть на вулицю. Приберіть сміття або зробіть щось добре для природи

27 Зателефонуйте родичу, який знаходиться далеко, щоб привітатися і поспілкуватися

28 Будьте добрі до планети. Їжте менше м'яса і використовуйте менше енергії

29 Вимкніть цифрові пристрої і дійсно вислухайте людей

30 Скажіть комусь, як сильно ви його цінуєте і чому

31 Заплануйте нові добрі справи на 2026 рік



ACTION FOR HAPPINESS

Щасливіші • Добріші • Разом