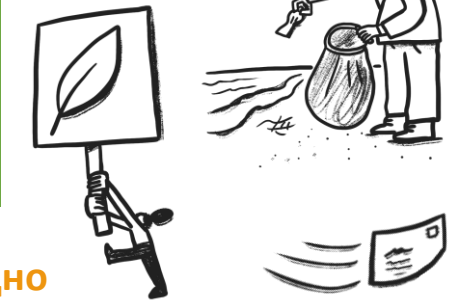
С Добрина през Декември 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
	1 Разпространи добротата, като споделиш декемврийския календар с други хора	2 Свържи се с някого, до когото не можеш да бъдеш лично, за да видиш как е	3 Предложи помощ на някого, който е изправен пред трудности в момента	4 Подкрепи благотворителна организация, кауза или кампания, която ти е на сърце	5 Подари нещо на човек без дом или на някого, който се чувства самотен	6 Остави позитивно послание, което някой да намери
7 Сподели мили и доброжелателни думи с колкото се може повече хора днес	8 Направи нещо полезно за приятел или член на семейството	9 Забележи кога си твърде строг към себе си или към другите и вместо това прояви доброта	10 Изслушвай другите с цялото си внимание, без да ги съдиш	11 Купи допълнителен продукт от магазина и го дари на местна хранителна банка	12 Бъди щедър. Дари някого с храна, обич или доброта днес	13 Виж на колко различни хора можеш да се усмихнеш днес
14 Сподели щастлив спомен или вдъхновяваща мисъл с любим човек	15 Поздрави някой съсед и разведри деня му	16 Намери нещо хубаво, което да кажеш на всеки, с когото разговаряш днес	17 Бъди благодарен. Изброй добрините, които други са проявили към теб	18 Поискай помощ и дай възможност на някого да изпита радостта от това да помага	19 Свържи се с някого, който може да е сам или да се чувства самотен	20 Помогни на другите като предадеш нататък нещо, от което нямаш нужда
21 Цени добротата и благодари на хората, които правят нещо за теб	22 Поздрави някого за постижение, което иначе би останало незабелязано	23 Избери да простиш или да приемеш прошка	24 Разпръсквай радост сред хората. Сподели нещо, което те е разсмяло	25 Днес подхождай с добро към всеки, включително и към себе си!	26 Излез навън. Събери отпадъци или направи нещо добро за природата	27 Обади се на роднина, който е далеч, за да го поздравиш и да си поговорите
	28 Бъди добър към планетата. Яж по-малко месо и използвай по-малко енергия	29 Изключи дигиталните устройства и наистина изслушай хората около себе си	30 Кажи на някого колко много значи за теб и защо	31 Планирай нови добри дела за 2027 година		

ACTION FOR HAPPINESS

По-щастливи · По-добри · Заедно