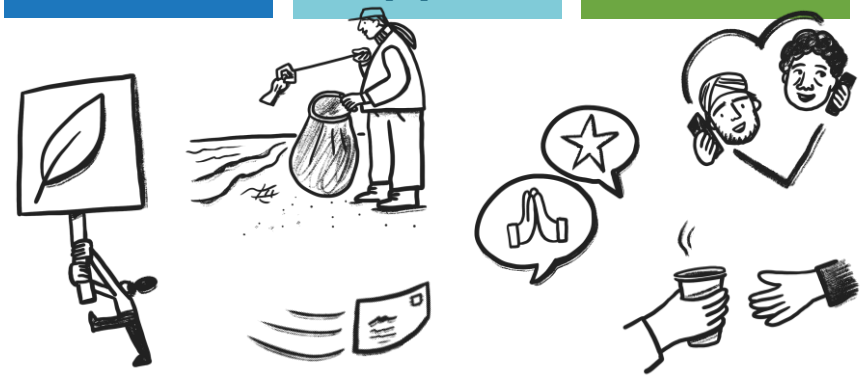
Грудень доброти 2026

ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
	1 Поширюйте доброту й поділіться грудневим календарем з іншими	2 Зв'яжіться з тим, з ким не можете бути поруч, і дізнайтеся, як справи	3 Запропонуйте допомогу тому, хто зараз переживає труднощі	4 Підтримайте благодійну організацію, справу чи кампанію, яка вам небайдужа	5 Подаруйте щось людині без дому або тій, хто почувається самотньо	6 Залиште позитивне повідомлення, яке хтось знайде
7 Сьогодні зробіть якомога більше щирих компліментів	8 Зробіть щось корисне для друга або члена родини	9 Помічайте, коли ви суворі до себе чи інших, і натомість будьте добрими	10 Слухайте інших уважно й від усього серця, не засуджуючи	11 Купіть ще один продукт і передайте його до місцевого продовольчого банку	12 Будьте щедрими. Нагодуйте когось — їжею, любов'ю чи добротою	13 Подивіться, скільком різним людям ви зможете сьогодні усміхнутися
14 Поділіться щасливим спогадом або надихаючою думкою з близькою людиною	15 Привітайтеся із сусідом і зробіть його день трохи кращим	16 Знайдіть щось позитивне, що можна сказати кожному, з ким спілкуєтеся	17 Подякуйте. Запишіть добрі вчинки, які інші зробили для вас	18 Попросіть про допомогу й дайте комусь відчути радість дарування	19 Зв'яжіться з людиною, яка може бути самотньою чи ізольованою	20 Допоможіть іншим: віддайте те, що вам більше не потрібне
21 Цінуйте доброту й дякуйте людям за те, що вони для вас роблять	22 Привітайте когось із досягненням, яке може залишитися непоміченим	23 Вирішіть подарувати або прийняти прощення	24 Подаруйте радість іншим. Поділіться тим, що вас розсмішило	25 Будьте добрими до всіх сьогодні, зокрема й до себе!	26 Вийдіть на свіже повітря. Приберіть сміття або зробіть щось добре для природи	27 Зателефонуйте родичу, який далеко, привітайтеся й поговоріть
	28 Дбайте про планету. Їжте менше м'яса й заощаджуйте енергію	29 Вимкніть цифрові пристрої та уважно слухайте людей	30 Дайте комусь знати, як сильно ви цінуєте цю людину і чому	31 Заплануйте добрі вчинки, які зробите у 2027 році		

ДІЇ ЗАРАД ЩАСТЯ

Щасливіші · Добріші · Разом