



Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя

Безкористен Август 2022

1 Задайте си намерението да сте добронамерени към другите (както и към себе си) този месец

2 Изпратете приповдигащо съобщение на някого, с/до когото не можете да сте

3 Бъдете добронамерени и подкрепящи към всички, с които общувате

4 Попитайте някого как се чувства и наистина чуйте отговора им

5 Прекарайте време днес пожелавайки другите хора да са здрави и щастливи

6 Усмивайте се и бъдете мили с хората, които срещате днес

7 Отделете време да помогнете на проект или кауза, за която ви е грижа

8 Пригответе някаква вкуснотия за някого, който ще я оцени

9 Изразете благодарност към някого и им кажете защо им благодарите

10 Проверете някого, който може да се чувства самотен или тревожен

11 Споделете окуражаваща новина, с която да вдъхновите другите

12 Съвържете се с приятел, за да им кажете, че мислите за тях

13 Ден без планове! Бъдете мили със себе си, за да можете да сте мили и с другите

14 Предприемете действие, с добрина към природата и грижа за планетата ни

15 Ако някой ви дразни, бъдете мили. Представете си как те може би се чувстват

16 Направете подарък, в който сте вложили мисъл, като изненада на някого

17 Бъдете добронамерени онлайн. Споделяйте коментари с позитивност и подкрепа

18 Днес направете нещо, с което да улесните живота на някого друго

19 Бъдете благодарни за храната си и за хората, направили я възможна във всеки смисъл

20 Търсете доброто във всеки, когото срещнете днес

21 Дарете неупотребявани вещи, дрехи или храна на местна благотворителна организация

22 Дарете своето пълно внимание като подарък на хората

23 Споделете статия, книга или подкаст, който ви е бил полезен

24 Простете някому, който ви е наранил в миналото

25 Дайте своето време, енергия и внимание да помогнете на някого в нужда

26 Намерете начин да предадете нещо нататък или да допринесете към добра кауза

27 Забележете, когато някой е в лошо настроение, и повдигнете духа им

28 Поговорете си приятелски с някого, когото не познавате много добре

29 Направете нещо добро, за да помогнете на своята местна общност

30 Дарете нещо, за да помогнете на тези, които имат по-малко от вас

31 Споделете Action for Happiness с други хора днес



ACTION FOR HAPPINESS

По-щастливи • По-добри • Заедно