



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Legyen a célod a hónapban, hogy kedves leszel másokkal és (magaddal is)!

2 Küldj támogató üzenetet valakinek, aki nem lehet veled!

3 Légy kedves és támogató mindenkivel, akivel érintkezel!

4 **Kérdezd meg valakitől, hogy van és valóban hallgass meg!**

5 Szánj időt arra, hogy mindenjót kívánj másoknak!

6 Mosolyogj rá és légy kedves azokkal, akikkel ma találkozol!

7 Szánj időt és segítséget egy ügyre, ami fontos neked!

8 **Készíts finom ételt valakinek, aki értékelni fogja!**

9 Mondj köszönetet valakinek, akinek hálás vagy és mondd el neki, miért!

10 Lépj kapcsolatba valakivel, aki magányos vagy szorong!

11 Ossz meg biztató híreket, hogy inspiráljon másokat!

12 **Vedd fel a kapcsolatot egy barátoddal, hogy tudasd vele, gondolsz rá!**

13 Ma ne tervezz! Csak légy kedves magadhoz és másokhoz is!

14 Csinálj valami amivel óvod a természetet és a bolygót!

15 Ha valaki idegesít, legyen kedves. Képzeld el, hogyan érezheti magát!

16 **Készíts átgondolt ajándékot meglepetésként valakinek!**

17 Legyen kedves online! Ossz meg a pozitív és támogató kommenteket!

18 Csinálj ma valamit hogy megkönnyítddvalak i más életét!

19 Légy hálás az ételért és azoknak akiknek köszönheted!

20 **Keress a jót mindenkiben, akivel ma találkozol!**

21 Adományozz már ne használt holmikat, ruhákat, élelmiszert!

22 Add a teljes odafigyelésedet ajándékba másoknak!

23 Ossz meg egy hasznosnak talált cikket, könyvet vagy podcastot!

24 **Bocsáss meg valakinek, aki régebben megbántott!**

25 Add az időd, energiád vagy figyelmed valakinek, akinek szüksége van rá!

26 Keress a lehetőségét, hogy "előfizess", támogathass egy jó ügyet!

27 Vedd észre, ha valaki letört és próbáld meg feldobni a napját!

28 **Csevegj barátságosan valakivel, akit nem ismersz jól!**

29 Tégy valami kedveset, hogy támogasd a helyi közösséget!

30 Adj oda valamit és segíts azoknak, akiknek nincs annyijuk, mint neked!

31 Oszd meg az Action for Happiness mozgalmat másokkal is!

