



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1
Bu ay başkalarına
(ve kendine) karşı
nazik olmaya
niyet et

2
Yanında
olmadığın birine
moral verici bir
mesaj gönder

3
Karşılaştığın
herkese
destekleyici ve
nazik davran

4
**Birine
nasıl olduğunu
sor ve cevabı
gerçekten dinle**

5
İnsanların
daha mutlu ve iyi
olmasını dilemek
için vakit ayır

6
Bugün
gördüğün
insanlara
gülümse ve
dostça davran

7
Önemsediğin
bir proje veya
kuruma destek
olmak için
zaman ayır

8
**Değerini bilecek
birisi için lezzetli
bir yemek pişir**

9
Minnettar
olduğun birine
teşekkür et ve
sebebini söyle

10
Yalnız veya
kaygılı hissediyor
olabilecek
birini ara

11
Umut verici
bir haberi ilham
vermek üzere
başkalarıyla
paylaş

12
**Bir arkadaşınla
temasa geç, onu
düşündüğünü
bilsin**

13
Plansız gün!
Kendine nazik ol
ki başkalarına
daha nazik
olabilesin

14
Bugün doğa
ve gezegen için
güzel bir şey yap

15
Biri canını
sıkıyorsa, nazik
ol. Onun nasıl
hissettiğini düşün

16
**Birine sürpriz
yaparak düşünceli
bir hediye ver**

17
İnternet
ortamında nazik
ol. Olumlu ve
destekleyici
mesajlar paylaş

18
Bugün
birinin hayatını
kolaylaştırmak
için bir şey yap

19
Yediklerin, ve
bunu mümkün
kılanlar için
minnettar ol

20
**Bugün
görüştüğün
herkesin iyi
 taraflarını gör**

21
Bir kuruma
kullanılmamış
şeyler, kıyafet,
yemek veya para
bağışında bulun

22
İnsanlara
tüm dikkatini
hediye et

23
Yararlı
bulduğunuz bir
makaleyi, kitabı
veya podcast'i
paylaş

24
**Geçmişte seni
kıran birini affet**

25
Zor durumda
birine yardım
etmek için
enerjini, zamanını
ve dikkatini ver

26
İyi bir amacı
desteklemek için
bir yol bul

27
Modu düşük
olan birini fark et
ve onun gününü
aydınlatmaya
çalış

28
**Tanımadığın
insanlarla dostça
bir muhabbet
başlat**

29
Mahallene,
çevrene faydası
olacak nazik bir
şey yap

30
Senin
kadar imkanı
olmayanlara
yardım etmek
için bir şey yap

31
'Action for
Happiness'ı
insanlarla paylaş

