

Безкористен Август 2024

ПОНЕДЕЛНИК



5 Отдели време днес да пожелаеш здравето и щастието на другите хора

12 Свържи се с приятел, за да му кажеш, че мислиш за него

19 Бъди благодарен за храната си и за хората, направили я възможна във всеки смисъл

26 Намери начин да предадеш нещо нататък или да допринесеш към добра кауза

ВТОРНИК



6 Усмиввай се и се дръж приятелски с хората, които срещаш днес

13 Ден без планове! Бъди мил със себе си, за да можеш да си мил и с другите

20 Търси доброто у всекиго, когато срещнеш днес

27 Забележи, когато някой е в лошо настроение, и повдигни духа му

СРЯДА



7 Посвети време да помогнеш на проект или кауза, за която те е грижа

14 Предприеми действие с добрина към природата и грижа за планетата ни

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

28 Поговори си приятелски с някого, когато не познаваш много добре

ЧЕТВЪРТЪК

1 Задай си намерение да си добронамерен към другите (както и към себе си) този месец

8 Пригответи нещо вкусно за някого, който ще я оцени

15 Ако някой те подразни, бъди мил. Представи си как той може би се чувства

22 Дари своето пълно внимание като подарък на хората

29 Направи нещо добро, за да помогнеш на своята местна общност

ПЕТЪК

2 Изпрати приповдигащо съобщение на някого, до когото не можеш да си

9 Изрази благодарност към някого и му кажи защо му благодариш

16 Направи подарък, в който си вложил мисъл, като изненада към някого

23 Сподели статия, книга или подкаст, който ти е бил полезен

30 Дари нещо, за да помогнеш на тези, които имат по-малко от теб

СЪБОТА

3 Бъди добронамерен и подкрепящ към всички, с които общуваш

10 Провери как е някой, който може да се чувства самотен или тревожен

17 Бъди добронамерен онлайн. Споделяй коментари с позитивност и подкрепа

24 Прости някому, който те е наранил в миналото

31 Сподели Action for Happiness с други хора днес

НЕДЕЛЯ

4 Попитай някого как се чувства и наистина чуй отговора му

11 Сподели окуражаваща новина, с която да вдъхновиш другите

18 Днес направи нещо, с което да улесниш живота на някого друго

25 Дай своето време, енергия и внимание, за да помогнеш някому в нужда

