

Altruistic August 2025

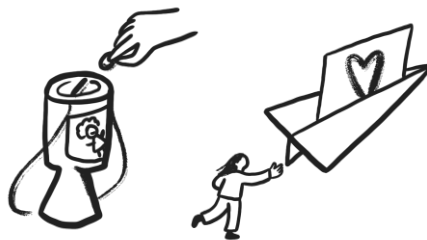
Bazar ertəsi



Çərşənbə axşamı



Çərşənbə



Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

4

Kiminsə necə hiss etdiyini soruş və diqqətlə cavabını dinlə

5

Başqalarının xoşbəxt və sağlam olmasını ürəkdən arzu et

6

Bu gün gördüyün insanlara gülümsə və mehriban davran

7

Önem verdiyin bir layihəyə və ya məqsədə vaxt ayıraraq kömək et

8

Dadlı yemək bişir və onu qiymətləndirəcək birinə təqdim et

9

Minnətdar olduğun birinə təşəkkür et və səbəbini izah et

10

Tənha və ya narahat hiss edən biri ilə əlaqə saxla

11

Başqalarına ilham verəcək ruhlandırıcı bir xəbər paylaş.

12

Bir dostunla əlaqə saxla və onu düşündüyünü bildir

13

Plan olmayan bir gün keçir! Özünə qarşı mehriban ol ki, başqalarına da mehriban ola biləsən

14

Təbiətə qarşı mehriban davran və planetimizi qorumaq üçün addım at

15

Kimsə səni əsəbləşdirsə belə mehriban ol – onun nələr hiss etdiyini düşün

16

Kimsə üçün düşüncəli bir hədiyyə hazırlayıb onu təəccübləndir

17

Onlayn mühitdə mehriban ol. Müsbət və dəstəkverici şərhlər paylaş

18

Bu gün kiminsə həyatını asanlaşdıracaq bir yaxşılıq et

19

Qidani sizə münkün edən insanlara minnətdar olun

20

Bu gün qarşılaşdığı hər kəsdə yaxşı cəhətləri görməyə çalış

21

İstifadə etmədiyin əşyaları, paltarları və ya yeməyi xeyriyyə üçün bağışla

22

Bacardığın qədər insanlara diqqət ayır

23

Faydalı hesab etdiyin bir məqalə, kitab və ya podkasti paylaş

24

Keçmişdə səni incitmiş birini bağışla

25

Ehtiyacı olan birinə vaxtını, enerjini və ya diqqətini həsr et

26

Yaxşılığı ötür və ya xeyirxah bir məqsədi dəstəklə

27

Kimin kefsiz olduğunu sez və onun gününü gözəlləşdirməyə çalış

28

Yaxşı tanımadığın biri ilə səmimi söhbət et

29

Yerli icmana yardım üçün mehriban bir hərəkət et

30

Daha az imkanlı insanlara kömək etmək üçün bir şey bağışla.

31

“Action for Happiness” təşəbbüsünü başqaları ilə paylaş.



ACTION FOR HAPPINESS

Daha xoşbəxt · Daha mehriban · Birlikdə

