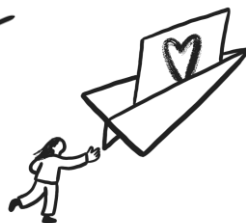


ორშაბათი სამშაბათი ოთხშაბათი ხუთშაბათი პარასკევი შაბათი კვირა



1 მიზნად დაისახე იყო კეთილი სხვების (და საკუთარი თავის) მიმართ ამ თვეში

2 გაუგზავნე ამაღელვებელი მესიჯი ვინმეს, ვისთან ერთადაც ვერ ახერხებ ყოფნას

3 იყავი გულკეთილი და მხარდამჭერი ყველას მიმართ, ვისთანაც ურთიერთობ

4 ჰკითხე ვინმეს, თავს როგორ გრძნობს და გულისყურით მოუსმინე მათ პასუხს

5 დრო სხვა ადამიანებისათვის ბედნიერების და კარგად ყოფნის სურვილში გაატარე

6 გაიღიმე და იყავი მეგობრული იმ ადამიანების მიმართ, რომლებსაც დღეს შეხვდები

7 გამოყავი დრო, რათა დაეხმარო იმ პროექტს ან საქმეს, რომელიც შენთვის მნიშვნელოვანია

8 მოამზადე გემრიელი საჭმელი მათთვის, ვინც დააფასებს ამას

9 მადლობა გადაუხადე ადამიანს, ვისი გულწრფელად მაღლიერი ხარ და აუხსენი ამის მიზეზი

10 დაუკავშირდი ვინმეს, ვინც შეიძლება იყოს მარტოსული ან დეპრესიისადმი მიდრეკილი

11 გააზიარე რაიმე წამახალისებელი ამბავი სხვების შთაგონებისთვის

12 შეეხმიანე ძველ მეგობარს, რათა აცნობო, რომ ფიქრობ მასზე

13 არანაირი გეგმების დღე! უბრალოდ იყავი კეთილგანწყობილი საკუთარი თავის და სხვების მიმართ.

14 საქციელით გამოხატე ბუნების მიმართ სიყვარული და იზრუნე ჩვენს პლანეტაზე

15 თუ ვინმე გაღიზიანებს, აირჩიე სიკეთე. წარმოიდგინე, როგორ გრძნობს თავს ის ადამიანი

16 გაუკეთე ვინმეს გააზრებული საჩუქარი, როგორც მოულოდნელი სიურპრიზი

17 იყავი კეთილი ონლაინ. გააზიარე მხოლოდ დადებითი და სასარგებლო კომენტარები

18 დღეს გააკეთე ისეთი რამ, რაც სხვას ცხოვრებს გაუადვილებს

19 იყავი მადლობელი საკვებისთვის და იმ ადამიანებისთვის ვინც ის მოგიმზადა

20 ეძებე დადებითი ყველა ადამიანში, ვისაც დღეს შეხვდები

21 შესწირე ნივთები, ტანსაცმელი ან საკვები საქველმოქმედო ფონდს გაჭირვებულების დასახმარებლად

22 მოუსმინე ადამიანებს სრული ყურადღებით

23 გააზიარე სტატია, წიგნი ან პოდკასტი, რომელიც შენთვის სასარგებლო აღმოჩნდა

24 მიუტევე ადამიანს, ვინც წარსულში გული გატკინა

25 გამოყავი დრო, ენერგია ან ყურადღება იმ ადამიანის დასახმარებლად ვისაც ეს სჭირდება

26 იპოვე გზა ჩაერთო ან მხარი დაუჭირო კარგ საქმეს

27 შენიშნე როდესაც ვინმე მოწყენილია და შეეცადე რითიმე გაალამაზო მათი დღე

28 მეგობრულად გაისაუბრე ადამიანთან, რომელსაც კარგად არ იცნობ

29 გაუწიე რაიმე სახის დახმარება შენს სამეზობლოს, სამეგობროს ან სანათესაოს

30 გააჩუქე რაღაც, რათა დაეხმარო მათ, ვისაც არ აქვს იმდენი საშუალება რამდენიც გაქვს შენ

31 დღეს გაუზიარე „Action for Happiness - მოძრაობა ბედნიერებისთვის“ სხვა ადამიანებს

