

Безкористен Август 2026

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

1 Задай си намерение да бъдеш добър към другите (и към себе си) този месец

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

3 Бъди добър и подкрепящ към всички, с които общуваш

4 Попитай някого как се чувства и наистина чуй отговора му

5 Отдели време днес да пожелаеш на другите хора здраве и щастие

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

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

8 Пригответи нещо вкусно за някого, който ще я оцени

9 Изрази благодарност към някого и му кажи защо му благодариш

10 Свържи се с някого, който може да се чувства самотен или тревожен

11 Сподели окуражаваща новина, с която да вдъхновиш другите

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

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

14 Направи нещо добро за природата и се погрижи за нашата планета

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

16 Направи подарък с внимание и го подари изненадващо на някого.

17 Бъди добронамерен онлайн. Сподейлай коментари с позитивност и подкрепа

18 Днес направи нещо, което да улесни живота на някого

19 Бъди благодарен за храната си и за хората, които са направили възможно да стигне до теб

20 Търси доброто у всекиго, когото срещнеш днес

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

22 Подари на хората пълното си внимание

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

24 Прости някому, който те е наранил в миналото

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

26 Намери начин да предадеш добрината нататък и да подкрепиш добра кауза

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

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

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

30 Подари нещо на хора, които имат по-малко от теб

31 Сподели Action for Happiness с други хора днес



ACTION FOR HAPPINESS

По-щастливи • По-добри • Заедно