

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა

1 დაისახეთ განზრახვა, იყოთ კეთილი სხვების (და საკუთარი თავის) მიმართ ამ თვეში

2 გაუგზავნეთ ამაღელვებელი მესიჯი ვინმეს, ვისთან ერთადაც ყოფნას ვერ ახერხებთ

3 იყავით კეთილი და მხარდამჭერი ყველას მიმართ, ვისთანაც ურთიერთობთ

4 ჰკითხეთ ვინმეს, რას გრძნობს და გულისყურით მოუსმინეთ მათ პასუხს

5 არ დაიშუროთ დრო, რათა სხვა ადამიანებს ბედნიერება და კარგად ყოფნა უსურვოთ

6 გაიღიმეთ და იყავით მეგობრული იმ ადამიანების მიმართ, რომლებსაც დღეს ხედავთ

7 გამოყავით დრო, რომ დაეხმაროთ პროექტს ან საქმეს, რომელიც მნიშვნელოვანია თქვენთვის

8 მოამზადეთ გემრიელი საჭმელი მათთვის, ვინც დააფასებს ამას

9 მადლობა გადაუხადეთ ვინმეს, ვისი მაღლიერიც ხართ და უთხარიტ რატომ

10 დაეკონტაქტეთ ვინმე მარტოსულ ან სევდიან ადამიანს

11 გააზიარეთ წამახალისებელი ამბავი სხვების შთაგონებისთვის

12 დაუკავშირდით მეგობარს, რათა აცნობოთ, რომ მათზე ფიქრობთ

13 არანაირი გეგმა დღეს! იყავით კეთილგანწყობილი საკუთარი თავის და სხვების მიმართ

14 მიიღეთ ქმედება, რომ იყოთ კეთილგანწყობილი ბუნების მიმართ და იზრუნოთ ჩვენს პლანეტაზე

15 თუ ვინმე გაღიზიანებთ, იყავით კეთილი - წარმოიდგინეთ თავი მათ ადგილას

16 გაუკეთე გააზრებული საჩუქარი ვინმეს, სიურპრიზის სახით

17 იყავი კეთილი ონლაინ. გაკეთეთ დადებითი და სასარგებლო კომენტარები

18 დღეს გააკეთეთ ისეთი რამ, რაც სხვას ცხოვრებას გაუადვილებს

19 იყავით მაღლობელი საკვებისთვის და იმ ადამიანებისთვის, ვინც ის მოგიმზადეს

20 დათესეთ სიკეთე ყველასთან, ვისაც დღეს შეხვდებით

21 შესწირეთ გამოუყენებელი ნივთები, ტანსაცმელი ან საკვები ადგილობრივ საქველმოქმედოს

22 აჩუქეთ ადამიანებს თქვენი სრული ყურადღება

23 გააზიარეთ სტატია, წიგნი ან პოდკასტი, რომელიც თქვენთვის სასარგებლო აღმოჩნდა

24 აპატიე ადამიანს, ვინც წარსულში გული გატკინა

25 გამოყავით თქვენი დრო, ენერგია ან ყურადღება გაჭირვებულის დასახმარებლად

26 გამონახეთ საშუალება „გზა გაუკვალოთ“ ან მხარი დაუჭიროთ კარგ საქმეს

27 შენიშნეთ, როდესაც ვინმე მოწყენილია და შეეცადეთ გაალამაზოთ მათი დღე

28 ისაუბრეთ მეგობრულ ადამიანთან, რომელსაც კარგად არ იცნობთ

29 გაუწიეთ რაიმე სახის დახმარება თქვენს ადგილობრივ საზოგადოებას

30 გააჩუქეთ რამე, რათა დაეხმაროთ მათ, ვისაც თქვენაირად ბევრი არა აქვს

31 გაუზიარეთ „მომრეაობა ბედნიერებისთვის“ კალენდარი სხვა ადამიანებს

