

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 Ορίστε μια πρόθεση να είστε ευγενικοί με τους άλλους (και τον εαυτό σας) αυτόν τον μήνα

2 Στείλε ένα ενθαρρυντικό μήνυμα σε κάποιον με τον οποίο δεν μπορείτε να είστε μαζί

3 Να είστε ευγενικοί και υποστηρικτικοί με όλους με τους οποίους αλληλεπιδράτε

4 Ρωτήστε κάποιον πώς νιώθει και ακούστε πραγματικά την απάντησή του

5 Αφιερώστε χρόνο ευχόμενοι άλλα άτομα να είσαι ευτυχισμένα και καλά

6 Χαμογελάστε και να είστε φιλικόι με τους ανθρώπους που θα δείτε σήμερα

7 Αφιερώστε χρόνο για να βοηθήσετε ένα πρότζεκτ ή έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει

8 Φτιάξτε ένα νόστιμο φαγητό για κάποιον που θα το εκτιμήσει

9 Ευχαριστήστε κάποιον στον οποίο είστε ευγνώμονες και πείτε τους γιατί

10 Προσεγγίστε κάποιον που μπορεί να είναι μόνος ή να αισθάνεται άγχος

11 Μοιραστείτε μια ενθαρρυντική είδηση για να εμπνεύσετε άλλους

12 Επικοινωνήστε με ένα φίλο για να τον ενημερώσεις ότι τον σκέφτεσαι

13 Δεν υπάρχουν σχέδια για σήμερα! Να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου, για να είσαι ευγενικός και με τους άλλους

14 Πάρτε μια δράση φροντίδας για τη φύση και τον πλανήτη μας

15 Αν κάποιος σε εκνευρίσει, να είσαι ευγενικός. Φαντάσου τι μπορεί να αισθάνεται

16 Κάντε ένα προσεγμένο δώρο ως έκπληξη σε κάποιον

17 Να είστε ευγενικοί στο διαδίκτυο. Μοιραστείτε θετικά και υποστηρικτικά σχόλια

18 Σήμερα κάνε κάτι για να διευκολύνεις τη ζωή κάποιου άλλου

19 Να είστε ευγνώμονες για το φαγητό σας και τους ανθρώπους που το έφτιαξαν

20 Ψάξε για το καλό σε όλους όσους συναντάς σήμερα

21 Δώρισε αχρησιμοποίητα αντικείμενα, ρούχα ή τρόφιμα σε μια τοπική φιλανθρωπική οργάνωση

22 Δώστε στους ανθρώπους σας το δώρο της πλήρους προσοχής σας

23 Μοιραστείτε ένα άρθρο, βιβλίο ή podcast που βρήκατε χρήσιμο

24 Συγχωρήστε κάποιον που σας πλήγωσε στο παρελθόν

25 Δώστε το χρόνο, την ενέργεια ή την προσοχή σας για να βοηθήσετε κάποιον σε ανάγκη

26 Βρείτε έναν τρόπο να «ανταποδώσετε» ή να υποστηρίξετε έναν καλό σκοπό

27 Παρατηρήστε όταν κάποιος είναι μελαγχολικός και προσπαθήστε να ομορφύνετε τη μέρα του

28 Μίλησε φιλικά με κάποιον που δεν ξέρεις πολύ καλά

29 Κάντε μια πράξη καλοσύνης για να βοηθήσετε στην τοπική σας κοινότητα

30 Χαρίστε κάτι για να βοηθήσετε αυτούς που δεν έχουν τόσο πολλά όσο εσείς

31 Μοιραστείτε το ημερολόγιο με άλλους ανθρώπους σήμερα

