

Nəzakətli dekabr 2022

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Nəzakətinizi yayın və dekabr təqvimini başqalarıyla paylaşın

2 Necə olduğunu öymək üçün görüşə bilmədiyən biri ilə əlaqə saxlayın

3 Bu anda çətinlik ilə üzləşən birinə öz köməyinizi təklif edin

4 Həqiqətən önəm verdiyiniz bir xeyriyyə qurumuna, və ya cəmiyyətinə dəstək olun

5 Özünü tənha hiss edən və ya evsiz birinə hədiyyə verin

6 Başqa birisinin tapması üçün pozitiv bir mesaj qoyun

7 Bu gün mümkün olduqca çox adama xoş sözlər deyın

8 Bir dost və ya ailə üzvü üçün faydalı nə işə edin

9 Özünə və ya başqalarına qarşı zor davranışına diqqət etdiniz və əvəzinə xoş davranın

10 Başqalarını ittiham etmədən, ürəkdən dinləyin

11 Əlavə yemək alın və ehtiyacı olana bağışlayın

12 Əliaçıq olun. Bu gün birinə yemək, sevgi və ya yaxşılıq bəsləyin

13 Baxın bu gün neçə fərqli insana gülümsəyə bilmisiniz

14 Sevdiklərinizlə xoşbəxt anları və ya ilham verici düşüncələri paylaşın

15 Yaşlı bir qohumunuzla əlaqə saxlayıb onların gününü xoş edin

16 Danışdığınız hər kəsə söyləmək üçün müsbət bir söz tapın

17 Təşəkkür edin. Başqalarının sizin üçün etdikləri yaxşılıqların siyahısını tutun

18 Kömək istəyin və başqasının köməyini keyfini kəşf etməsinə imkan yaradın

19 Tənha olan və ya özünü yalnız hiss edən biri ilə əlaqə saxlayın

20 Lazımınız olmayan bir əşyanı verərək başqalarına kömək edin

21 Yaxşılıq üçün minnətdar olun və sizə kömək edənlərə təşəkkür edin

22 Gözə dəyməyən bir nailiyyət üçün kimisə təbrik edin

23 Barışıq hədiyyəsi verməyi və ya qəbul etməyi seçin

24 Başqalarına sevinc gətirin. Sizi güldürən bir xəbər və ya hadisə ilə paylaşın

25 Özünüz daxil olmaqla, bu gün hər kəslə xoş davranın

26 Çölə çıxın. Zibil görürsünüz atın. Təbiət üçün xeyirli bir şey edin

27 Hal-əhvalınızı öyrənmək üçün uzaqda olan qohumunuzla əlaqə saxlayın

28 Yer kürəmizə qarşı daha kubar olun. Ət yeməklərini və enerji sərfiyyatınızı azaldın

29 Elektron cihazları söndürün və insanları həqiqətən dinləyin

30 Birinə nə qədər və nə üçün önəm verdiyinizi bildirin

31 2023 üçün bəzi yeni nəzakət davranışları planlayın



ACTION FOR HAPPINESS

Xoşbəxt · Nəzakətli · Birlikdə