

Декемврийска Добрина 2023

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



4 Подкрепи дарителска инициатива, кауза или кампания, за която те е грижа

5 Дай подарък на някого, който е бездомен или пък се чувства самотно

6 Остави позитивно съобщение, което някой да намери

7 Сподели мили и доброжелателни думи с колкото се може повече хора днес

8 Направи нещо полезно за приятел или член на семейството

9 Забележи, когато си твърде критичен към себе си или другите и вместо това бъди мил

10 Слушай другите от душа, без да ги осъждаш

11 Купи нещо допълнително от магазина и го дари на местна хранителна банка

12 Бъди щедър. Нахрани някого с храна, любов и доброта днес

13 Виж на колко различни хора можеш да се усмихнеш в този ден

14 Сподели щастлив спомен или вдъхновяваща мисъл с любим човек

15 Поздрави някой съсед и разведри деня му

16 Намери нещо позитивно, което да кажеш на всеки, с когото говориш

17 Бъди благодарен. Изброй добрините, които други са показали към теб

18 Поискай помощ и позволи на някой друг да усети радостта от даването ѝ

19 Свържи се с някой, който е сам или се чувства самотен

20 Помогни на други хора като дадеш нещо, от което нямаш нужда

21 Оцени добрите дела и благодари на хората, които правят неща за теб

22 Поздрави някого за постижение или постъпка, които лесно биха останали незабелязани

23 Избери да даваш или получаваш прощката като дар

24 Създай повод за веселие на хората. Сподели нещо, което те е разсмяло

25 Днес подхождай с добро към всеки, включително и към себе си!

26 Излез навън. Събери отпадъци или направи нещо добро в полза на природата

27 Обади се на роднина, който е далеч, за да си поговорите

28 Бъди добър към планетата. Хапвай по-малко месо и използвай по-малко енергия

29 Изключи дигиталните устройства и наистина чуй хората около себе си

30 Сподели на някой човек колко много означава той за теб и защо

31 Планирай някакви добринки, които да направиш през 2024



ACTION FOR HAPPINESS

По-щастливи • По-добри • Заедно