

# Добрый декабрь 2024

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

1  
Поделись добротой и этим календарём с другими

2  
Свяжись с кем-то, кто далеко, и узнай, как у них дела

3  
Предложи помощь тому, кому сейчас трудно

4  
Поддержи важное для тебя дело или проект

5  
Сделай подарок бездомному или тому, кто сейчас одинок

6  
Оставь доброе сообщение, чтобы кто-то его нашёл

7  
Скажи что-то доброе как можно большему количеству людей

8  
Сделай что-то полезное для друга или родного человека

9  
Заметь, когда ты ворчишь на себя или кого-то. Будь добрее

10  
Слушай других всем сердцем, без осуждения

11  
Купи чуть-чуть больше продуктов и подари лишнее нуждающимся

12  
Поделись с кем-то едой, любовью или добротой

13  
Посчитай, скольким разным людям ты сегодня улыбнёшься

14  
Поделись с близким человеком приятным воспоминанием

15  
Поздоровайся с соседом или соседкой, им будет приятно

16  
Скажи что-то позитивное каждому, с кем будешь разговаривать

17  
Почувствуй благодарность за всё доброе, что для тебя сделали другие

18  
Попроси о помощи и позволь кому-то помочь тебе

19  
Свяжись с кем-нибудь, кому может быть одиноко

20  
Помоги другим: отдай что-то, что тебе не нужно

21  
Цени добро и благодари тех, кто что-то делает для тебя

22  
Поздравь кого-нибудь с достижением, которое могли не заметить

23  
Решись оказать или принять дар прощения

24  
Подари кому-то радость. Поделись тем, что тебя рассмешило

25  
Отнесись сегодня по-доброму ко всем, включая себя

26  
Выйди из дома. Подбери мусор или сделай что-то доброе природе

27  
Позвони родственнику, который далеко, и просто поболтайте

28  
Будь добрее к планете. Используй меньше мяса и энергоресурсов

29  
Выключи электронные устройства и послушай людей по-настоящему

30  
Скажи другому человеку, как много он для тебя значит, и почему

31  
Запланируй, что нового и доброго ты сделаешь в 2025 году

