

İyilik Takvimi Aralık 2024

PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

1

İyiliği yay ve Aralık takvimini başkalarıyla paylaş

2

Şu an yanında olmadığını birine ara ve hal hatır sor

3

Şu an sıkıntıda olan birine yardım teklif et

4

Önemsediğin bir kurumu, davayı veya kampanyayı destekle

5

Evsiz veya yalnız hisseden birine hediye ver

6

Birine, gördüğünde sevineceği, pozitif bir mesaj bırak

7

Bugün, olabildiğince çok insana iltifat et

8

Bir arkadaş veya aileden biri için faydalı bir şey yap

9

Kendine veya başkalarına haksızlık ettiğin durumları fark et, nazik ol

10

Başkalarını tüm kalbinle ve yargılamadan dinle

11

Fazladan alışveriş yap ve bir aşevine bağışla

12

Cömert ol. Bugün birini, yemek, sevgi veya iyilikle besle

13

Bugün kaç farklı insana gülümseyebileceğini keşfet

14

Mutlu bir anı veya ilham verici bir düşünceni sevdiğin biri ile paylaş

15

Bir komşuyla selamlaş ve onu mutlu et

16

Bugün karşılaştığın herkese söyleyecek pozitif bir şey bul

17

Teşekkür et. Başkalarının senin için yaptığı iyilikleri listele

18

Yardım iste ve birinin vermenin sevincini keşfetmesine izin ver

19

Kendini yalnız veya izole hisseden biri ile iletişime geç

20

İhtiyacın olmayan bir şeyi vererek başkalarına yardım et

21

Nezaketi takdir et ve senin için bir şeyler yapan insanlara teşekkür et

22

Birinin, fark edilmesi zor bir başarısını tebrik et

23

Affetmeyi ve affedilmeyi tercih et

24

Başkalarını neşelendir. Seni güldüren bir şeyi paylaş

25

Bugün herkese nazik davran, kendin dahil!

26

Dışarı çık. Çöp topla ya da doğa için güzel bir şey yap

27

Uzaktaki bir akrabayı merhaba demek için ara ve sohbet et

28

Gezegene karşı nazik ol. Daha az et ye ve daha az enerji kullan

29

Teknolojik aletleri kapat ve insanları gerçekten dinle

30

Birine onu ne kadar ve neden takdir ettiğini söyle

31

2025'te yapabileceğin yeni iyilikleri planla



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte