



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК



ПЕТЪК

СЪБОТА



НЕДЕЛЯ

1 Разпръсквай добринки, като споделиш този декемврийски календар с хората

2 Свържи се с някого, до когото не можеш да бъдеш лично, за да видиш как е

3 Предложи помощ на някого, който е изправен пред трудности в момента

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

5 Направи дар към някого, който е бездомен или пък се чувства самотен

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 разговаряш днес

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 някого, който е сам или се чувства самотен

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

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

22 Поздрави някого за постижение, което иначе би останало незабелязано

23 Избери да даваш или получаваеш подаръка на прошката

24 Разпръсквай радост сред хората. Сподели нещо, което те е разсмяло

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

26 Излез навън. Събери отпадък 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 се заслушай в хората около себе си

30 Сподели на някого колко много означава той за теб и защо

31 Планирай нови добринки, които да разпръснеш през 2026

