



ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი



პარასკევი

შაბათი



კვირა

1 ბაავრცელე სიკეთე და გაუზიარე დეკემბრის კალენდარი სხვებს	2 დაუკავშირდი ადამიანებს, ვისთანაც ყოფნა არ შეგიძლია და მოიკითხე ისინი	3 შესთავაზე დახმარება ადამიანს, რომელიც ამჟამად სირთულეებს განიცდის	4 მხარი დაუჭირე ქველმოქმედებას, საქმეს ან კამპანიას, რომელიც ნამდვილად გაინტერესებს	5 აჩუქე რაიმე ადამიანს, ვინც უსახლკაროა ან თავს მარტოსულად გრძნობს	6 დატოვე დადებითი გზავნილი, რათა სხვამ იპოვოს იგი	7 დღეს რაც შეიძლება მეტ ადამიანს გაუგზავნე თბილი კომენტარები
8 გააკეთე რაიმე სასარგებლო მეგობრისთვის ან ოჯახის წევრისთვის	9 შეამჩნიე, როდის ხარ მკაცრი საკუთარი თავის ან სხვების მიმართ და ამის ნაცვლად იყავი კეთილი	10 მთელი გულით მოუსმინე სხვებს, მათი განსჯის გარეშე	11 შეიძინე დამატებითი საკვები პროდუქტი და უწილადე მშვიერს და მიუსაფარს	12 იყავი გულუხვი დღეს. გამოკვებე ვინმე საჭმელით, სიყვარულით ან სიკეთით	13 დათვალე დღეს რამდენ სხვადასხვა ადამიანს შეგიძლია გაუღიმო	14 გააზიარე ბედნიერი მოგონება ან შთამაგონებელი აზრი საყვარელ ადამიანთან
15 სიკეთით მიესალმე შენს მეზობელს და გაანათე მათი დღე	16 მოძებნე რაიმე დადებითი სათქმელი ყველასთვის ვისაც დაელაპარაკები	17 მადლობა გადაუხადე ადამიანებს და ჩამოთვალე მათი გაკეთებული სიკეთეები შენთვის	18 არ მოგერიდოს დახმარების თხოვნა. სხვასაც მიეცი საშუალება აღმოაჩინოს გაცემის სიხარული	19 დაეკონტაქტე ადამიანს, რომელიც შეიძლება მარტო იყოს ან თავს იზოლირებულად გრძნობდეს	20 დაეხმარე სხვებს ისეთი რამის გაცემით, რაც შენ თვითონ არ გჭირდება	21 დააფასე სიკეთე და მადლობა გადაუხადე იმ ადამიანებს, ვინც შენთვის რაღაცას აკეთებენ
22 მიულოცე ვინმეს მიღწევა, რომელიც შეიძლება შეუმჩნეველი დარჩეს	23 გაეცი ან მიიღე საჩუქარო, მიტევების ნიშნად	24 აჩუქე სხვებს სიხარული. გაუზიარე ის, რამაც გაგაცინა.	25 დღეს ყველას სიკეთით მოეპყარი, მათ შორის საკუთარ თავსაც!	26 გადი გარე. შეაგროვე ნაგავი ან გააკეთე რაიმე კეთილი ბუნებისთვის	27 შორს მყოფ ნათესავს დაურეკე, მოიკითხე და ესაუბრე	28 იყავი კეთილი დედამიწის მიმართ. ნაკლები ხორცი მიირთვი და ნაკლები ენერგია მოიხმარე
29 გამორთე ციფრული მოწყობილობები და გულისყურით მოუსმინე ადამიანებს	30 უთხარი ვინმეს, თუ რამდენად აფასებ მას და განავრცე რატომ	31 დაგეგმე 2026 წელს გასაკეთებელი ახალი სიკეთეები				

