დეკემბრის სიკეთე 2026

ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
	1 გაავრცელე სიკეთე და დეკემბრის კალენდარი სხვებს გაუზიარე	2 დაუკავშირდი ადამიანს, ვისთან ერთადაც ვერ ხარ, და გაიგე, როგორ არის ის	3 შესთავაზე დახმარება ადამიანს, რომელსაც ამჟამად სირთულეები აქვს	4 მხარი დაუჭირე საქველმოქმედო ორგანიზაციას, საქმეს ან კამპანიას, რომელიც შენთვის მნიშვნელოვანია	5 საჩუქარი აჩუქე ადამიანს, რომელიც უსახლკაროა ან მარტოსულად გრძნობს თავს	6 დატოვე პოზიტიური შეტყობინება, რათა სხვამ იპოვოს ის
7 დღეს რაც შეიძლება მეტ ადამიანს კეთილი სიტყვები უთხარი	8 მეგობრისთვის ან ოჯახის წევრისთვის რაღაც სასარგებლო გააკეთე	9 შეამჩნიე, როცა საკუთარი თავის ან სხვების მიმართ მკაცრი ხარ, და ამის ნაცვლად კეთილი იყავი	10 მთელი გულით მოუსმინე სხვებს, მათი განსჯის გარეშე	11 იყიდე დამატებითი ნივთი და ადგილობრივ სათნოების სახლს შესწირე	12 იყავი გულუხვი. დღეს ვინმე საკვებით, სიყვარულით ან სიკეთით გამოკვებე	13 ნახე, რამდენ განსხვავებულ ადამიანს გაუღიმებ დღეს
14 საყვარელ ადამიანს გაუზიარე ბედნიერი მოგონება ან შთამაგონებელი აზრი	15 მიესალმე მეზობელს და გაუნათე დღე	16 ეძებე რაღაც პოზიტიური, რომ უთხრა ყველას, ვისაც ესაუბრები	17 მადლობა გადაუხადე ხალხს. ჩამოთვალე კეთილი საქმეები, რომლებიც სხვებმა შენთვის გააკეთეს	18 დახმარება ითხოვე და სხვას აცადე, გაცემის სიხარული აღმოაჩინოს	19 დაუკავშირდი ადამიანს, რომელიც შესაძლოა მარტოა ან იზოლირებულად გრძნობს თავს	20 დაეხმარე სხვებს იმის გაცემით, რაც შენ არ გჭირდება
21 დააფასე სიკეთე და მადლობა გადაუხადე ადამიანებს, რომლებიც შენთვის რაღაცას აკეთებენ	22 მიულოცე ვინმეს მიღწევა, რომელიც შესაძლოა შეუმჩნეველი დარჩეს	23 აირჩიე პატიების საჩუქრის გაცემა ან მიღება	24 სხვებს სიხარული მოუტანე. გაუზიარე რაღაც, რამაც გაგაცინა	25 დღეს ყველას სიკეთით მოეპყარი, საკუთარი თავის ჩათვლით!	26 გადი გარეთ. აიღე ნაგავი ან ბუნებისთვის რაღაც კეთილი გააკეთე	27 დაურეკე შორს მცხოვრებ ნათესავს, მიესალმე და ისაუბრე მასთან
 28 იყავი კეთილი პლანეტის მიმართ. ნაკლები ხორცი ჭამე და ნაკლები ენერგია გამოიყენე	29 გამორთე ციფრული მოწყობილობები და გულისყურით მოუსმინე ადამიანებს	30 აცნობე ვინმეს, რამდენად აფასებ მას და რატომ	31 დაგეგმე ახალი სასიკეთო საქმეები, რომლებსაც 2027 წელს განახორციელებ	  	  	

ACTION FOR HAPPINESS

უფრო ბედნიერად • მეტი სიკეთით • ერთად