

HÉTFŐ



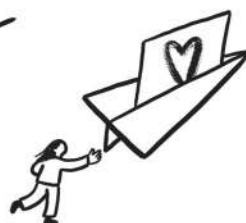
KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

1 Tűzd ki célul, hogy ebben a hónapban kedves leszel másokhoz (és önmagadhoz is)!

SZOMBAT

2 Küldj biztató üzenetet valakinek, akivel most nem lehetsz együtt!

VASÁRNAP

3 Légy kedves és támogató mindenkivel, akivel kapcsolatba kerülsz!

4 Kérdezd meg valakitől, hogy érzi magát – és figyelmesen hallgasd meg a választ!

5 Szánj időt arra, hogy mások boldogságát és jólétét kívánj jót!

6 Mosolyogj, és légy barátságos azokkal, akikkel ma találkozol!

7 Szánj időt egy számodra fontos ügy vagy projekt támogatására!

8 Készíts finom ételt valakinek, aki értékelni fogja!

9 Köszönd meg valakinek, amit érted tett, és mondd el, miért vagy hálás!

10 Keresd meg azt, aki talán magányos vagy szorong, és érdeklődj iránta!

11 Ossz meg egy biztató hírt, hogy másokat is inspirálj!

12 Vedd fel a kapcsolatot egy baráttal, csak hogy tudd: gondolsz rá!

13 Semmi program mára! Légy kedves önmagaddal, hogy másokkal is az lehess!

14 Tégy valamit a természetért – légy kedves bolygónkhoz is!

15 Ha valaki idegesít, próbálj kedves maradni – képzeled el, ő hogyan érezhet!

16 Készíts egy figyelmes, kedves ajándékot meglepetésként valakinek!

17 Légy kedves az interneten is – ossz meg pozitív, bátorító kommenteket!

18 Tegyél ma valamit, amivel megkönnyíted valaki más életét!

19 Légy hálás az ételért és azokért, akik lehetővé tették, hogy eléd kerüljön!

20 Lásd meg a jót mindenkiben, akivel ma találkozol!

21 Adományozz megunt holmikat, ruhát vagy ételt egy helyi jótékonyagnak!

22 Ajándékozd meg másokat a teljes figyelmeddel!

23 Ossz meg egy cikket, könyvet vagy podcastot, ami neked is hasznos volt!

24 Bocsáss meg valakinek, aki a múltban megbántott!

25 Ajánld fel idődet, energiádat vagy figyelmedet olyasvalakinek, akinek szüksége van rá!

26 Találj módot arra, hogy „továbbadd” a jót, vagy támogass egy jó ügyet!

27 Vedd észre, ha valaki levert, és próbálj örömet szerezni neki!

28 Kezdj barátságos beszélgetést valakivel, akit még nem ismersz jól!

29 Tégy valami kedveset a helyi közösség érdekében!

30 Ajándékozz el valamit, amire másnak nagyobb szüksége lehet!

31 Oszd meg az Action for Happiness üzenetét másokkal is még ma!

