

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

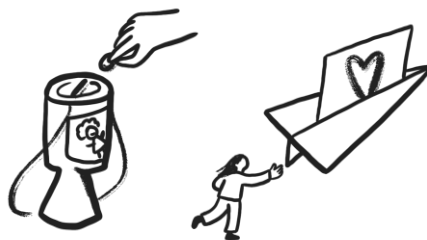
СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



4 Запитайте когось, як він себе почуває, і уважно вислухайте його відповідь

5 Проведіть час, бажаючи іншим людям щастя і здоров'я

6 Посміхайтесь і будьте привітні з людьми, яких ви бачите сьогодні

7 Приділіть час, щоб допомогти проекту або справі, яка вам небайдужа

8 Приготуйте смачну їжу для когось, хто буде вдячний за це

9 Подякуйте комусь, кому ви вдячні, і скажіть, чому

10 Завітайте до когось, хто може бути самотнім або відчувати тривогу

11 Поділіться підбадьорливою новиною, щоб надихнути інших

12 Зв'яжіться з другом, щоб дати йому знати, що ви думаєте про нього

13 День без планів! Будьте добрими до себе, щоб бути добрим до інших

14 Зробіть щось, щоб бути добрим до природи і піклуватися про нашу планету

15 Якщо хтось вас дратує, будьте добрим. Уявіть, як він себе почуває

16 Зробіть комусь продуманий подарунок як сюрприз

17 Будьте добрими в Інтернеті. Діліться позитивними та підтримуючими коментарями

18 Зробіть сьогодні щось, щоб полегшити життя комусь іншому

19 Будьте вдячні за їжу та людей, які зробили її можливою

20 Шукайте хороше в кожному, кого зустрінете сьогодні

21 Пожертвуйте невикористані речі, одяг або їжу на користь місцевої благодійної організації

22 Даруйте людям свою повну увагу

23 Поділіться статтею, книгою чи подкастом, які ви знайшли корисними

24 Пробачте того, хто заподіяв вам біль у минулому

25 Приділіть свій час, енергію чи увагу, щоб допомогти комусь, хто цього потребує

26 Знайдіть спосіб "віддячити" або підтримати добру справу

27 Помічайте, коли комусь погано, і намагайтеся підняти настрій

28 Дружно поспілкуйтеся з кимось, кого ви не дуже добре знаєте

29 Зробіть щось добре, щоб допомогти у вашій місцевій громаді

30 Віддайте щось, щоб допомогти тим, хто не має стільки, скільки маєте ви

31 Поділіться сьогодні програмою "Action for happiness" з іншими людьми

