

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1 **Задай си намерение да си добронамерен/а към другите (както и към себе си) този месец**

2 **Изпрати приповдигащо съобщение на някого, до когото не можеш да си**

3 **Бъди добронамерен/а и подкрепящ/а към всички, с които общуваш**

4 **Попитай някого как се чувства и наистина чуй отговора му/й**

5 **Отдели време днес да пожелаеш здравето и щастието на другите хора**

6 **Усмиввай се и бъди мил/а с хората, които срещаш днес**

7 **Посвети време да помогнеш на проект или кауза, за която те е грижа**

8 **Пригответи нещо вкусно за някого, който ще я оцени**

9 **Изрази благодарност към някого и му/й кажи защо му/й благодарите**

10 **Виж как е някой, който може да се чувства самотен или тревожен**

11 **Сподели окуражаваща новина, с която да вдъхновиш другите**

12 **Свържи се с приятел, за да му/й кажеш, че мислиш за него/нея**

13 **Ден без планове! Бъди мил/а със себе си, за да можеш да си мил/а и с другите**

14 **Предприеми действие. с добрина към природата и грижа за планетата ни**

15 **Ако някой те дразни, бъди добър/а. Представи си как той/тя може би се чувства**

16 **Направи подарък, в който си вложил/а мисъл, като изненада към някого**

17 **Бъди добронамерен онлайн. Споделяй коментари с позитивност и подкрепа**

18 **Днес направи нещо, с което да улесниш живота на някого друго**

19 **Бъди благодарен/а за храната си и за хората, направили я възможна във всеки смисъл**

20 **Търси доброто у всекиго, когото срещнеш днес**

21 **Дари неупотребявани вещи, дрехи или храна на местна благотворителна организация**

22 **Дари своето пълно внимание като подарък на хората**

23 **Сподели статия, книга или подкаст, който ти е бил полезен**

24 **Прости някому, който те е наранил в миналото**

25 **Дай своето време, енергия и внимание да помогни някому в нужда**

26 **Намери начин да предадеш нещо нататък или да допринесеш към добра кауза**

27 **Забележи, когато някой е в лошо настроение, и повдигни духа му/й**

28 **Поговори си приятелски с някого, когото не познаваш много добре**

29 **Направи нещо добро, за да помогнеш на своята местна общност**

30 **Дари нещо, за да помогнеш на тези, които имат по-малко от теб**

31 **Споделете Action for Happiness с други хора днес**

