

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Ξεκίνα με πρόθεση να είσαι ευγενικός/ή με τους άλλους (και τον εαυτό σας) αυτόν τον μήνα

2 Στείλε ένα ενθαρρυντικό μήνυμα σε κάποιον με τον οποίο δεν μπορείτε να είστε μαζί

3 Να είστε ευγενικοί και υποστηρικτικοί με όλους όσους αλληλεπιδράτε

4 Ρωτήστε κάποιον πώς αισθάνεται και ακούστε πραγματικά την απάντησή του

5 Αφιερώστε χρόνο ευχόμενοι άλλα άτομα να είσαι ευτυχισμένος και καλά

6 Χαμογελάστε και να είστε φιλικοί με τους ανθρώπους που θα δείτε σήμερα

7 Δώστε χρόνο για να βοηθήσετε ένα έργο ή έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει

8 Φτιάξτε ένα νόστιμο φαγητό για κάποιον που θα το εκτιμήσει

9 Ευχαριστήστε κάποιον στον οποίο είστε ευγνώμονες και πείτε του γιατί

10 Επικοινωνήστε με κάποιον που μπορεί να είναι μόνος ή να αισθάνεται ανήσυχος

11 Μοιραστείτε ένα ενθαρρυντικό μήνυμα για να εμπνεύσει άλλους

12 Ελάτε σε επαφή με ένα φίλος για να πείτε τον/την σκέφτεστε

13 Δεν υπάρχουν σχέδια σήμερα! Να είστε ευγενικοί στον εαυτό σας και με τους άλλους

14 Κάντε μια δράση καλοσύνης προς τη φύση και για τη φροντίδα του πλανήτη μας

15 Αν κάποιος σας ενοχλεί, να είστε ευγενικοί. Φανταστείτε πώς μπορεί να αισθάνεται

16 Κάντε ένα δώρο ως έκπληξη για κάποιον

17 Να είστε ευγενικοί στο διαδίκτυο. Μοιραστείτε θετικά και υποστηρικτικά σχόλια

18 Σήμερα κάντε κάτι για να διευκολύνετε τη ζωή κάποιου άλλου

19 Να είστε ευγνώμονες για το φαγητό σας και τους ανθρώπους που το κατέστησαν δυνατό

20 Ψάξτε για το καλό σε όλους όσους συναντάτε σήμερα

21 Δώρισε αντικείμενα, ρούχα ή τρόφιμα σε μια τοπική φιλανθρωπική οργάνωση

22 Δώστε στους ανθρώπους το δώρο της πλήρους προσοχής σας

23 Μοιραστείτε ένα άρθρο, βιβλίο ή podcast που σας φάνηκε χρήσιμο

24 Συγχαρώστε κάποιον που να σας έχει πληγώσει στο παρελθόν

25 Δώστε το δικό σας χρόνο, ενέργεια ή προσοχή και βοηθήστε κάποιον σε ανάγκη

26 Βρείτε έναν τρόπο να «το δωρίσετε προς τα εμπρός» ή να υποστηρίξετε έναν καλό σκοπό

27 Παρατηρήστε αν κάποιος είναι στα κάτω του και προσπαθήστε να του φωτίσετε τη μέρα

28 Κάντε μια φιλική συνομιλία με κάποιον δεν ξέρετε πολύ καλά

29 Κάντε κάτι ευγενικό για να βοηθήσετε στην τοπική σας κοινότητα

30 Δώστε κάτι για να βοηθήσετε εκείνους που δεν έχουν τόσα πολλά όσο εσείς

31 Μοιραστείτε το Action for Happiness με άλλους ανθρώπους σήμερα

