



НЕДЕЉА

ПОНЕДЕЉАН

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА



1 Одаберите бити љубазни према себи (и другима) овај месец

2 Пошаљите позитивну поруку некоме са ким не можете бити

3 Будите љубазни и дајте подршку онима са којима ступате у интеракцију

4 Питајте некога како се осећа и послушајте искрено његов одговор

5 Проведите време желећи другима срећу и благостање

6 Насмешите се и будите пријатељски настројени према људима које видите данас

Узмите време за пројекат или нешто до чега вам је стало

8 Направите укусну храну за некога ко ће је ценити

9 Искажите захвалност некоме и реците му хвала и зашто сте му захвални

10 Јавите се некоме ко је усамљен или се осећа анксиозно

11 Поделите позитивне вести са другима и инспиришите их тиме

12 Ступите у контакт са пријатељем и реците му/јој да мислите на њега/њу

13 Иако вас неко иритира будите љубазни, замислите како се та особа осећа

14 Предузмите неку љубазну активност за заштиту наше природе и наше планете

15 Дан без планова! Будите љубазни према себи да би могли бити љубазни према другима

16 Изненадите некога мисаоним, обазривим даром

17 Будите љубазни online Делите позитивне коментаре са подршком

18 Данас учините за некога нешто што ће му живот учинити лакшим

19 Данас будите захвални на својој храни и на људима који су вам је омогућили

20 У сваком кога данас сретнете потражите нешто добро

21 Донирајте некористене ствари, гардеробу или храну и помозите локалном добротвору

22 Поклоните људима своју пуну пажњу

23 Поделите чланак, књигу или подкаст који сматрате корисним

24 Опростите некоме ко вас је повредио у прошлости

25 Поклоните своје време, енергију и пажњу некоме ко треба вашу помоћ

26 Пронађите начин да платите „унапред“ или подржите установу

27 Приметите када је неко тужан и учините њен/његов дан светлијим

28 Започните пријатељски разговор са људима које не познајете



29 Урадите нешто љубазно за локалну заједницу

30 Поделите нешто са онима који немају колико и ви

31 Поделите данас „Action for happiness“ са другима

