

Özveri Ayı Ağustos 2021



PAZAR

PAZARTESİ



SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ



1 Bu ay başkalarına (ve kendine) karşı nazik olmaya niyet et

2 Yanında olamadığın birine moral verici bir mesaj gönder

3 Karşılaştığın herkese destekleyici ve nazik davran

4 Birine nasıl olduğunu sor ve cevabı gerçekten dinle

5 İnsanların daha mutlu ve iyi olmasını dilemek için vakit ayır

6 Gülümse ve bugün gördüğün insanlara dostça davran

Önemsediğin bir proje veya kuruma destek olmak için zaman ayır

8 Değerini bilecek birisi için lezzetli bir yemek pişir

9 Minnettar olduğun birine teşekkür et ve sebebini söyle

10 Yalnız veya kaygılı hissediyor olabilecek birini ara

11 Umut verici bir haberi ilham vermek üzere başkalarıyla paylaş

12 Bir arkadaşınla temasa geç, onu düşündüğünü bilsin

13 Biri canını sıkıyorsa, nazik ol. Onun nasıl hissettiğini düşün

14 Bugün doğa ve gezegen için güzel bir şey yap

15 Plansız gün! Kendine nazik ol ki başkalarına daha nazik olabilesin

16 Birine sürpriz yaparak düşünceli bir hediye ver

17 İnternet ortamında nazik ol. Olumlu ve destekleyici mesajlar paylaş

18 Bugün birinin hayatını kolaylaştırmak için bir şey yap

19 Yediklerin, ve bunu mümkün kılanlar için minnettar ol

20 Bugün gördüğün herkesin iyi taraflarını gör

21 Bir kuruma kullanılmamış şeyler, kıyafet, veya yemek bağışında bulun

22 İnsanlara tüm dikkatini hediye olarak sun

23 Yararlı bulduğun bir makaleyi, kitabı veya podcasti paylaş

24 Geçmişte seni kıran birini affet

25 Zor durumda birine yardım etmek için enerjini, zamanını ve dikkatini ver

26 İyi bir amacı desteklemek için bir yol bul

27 Modu düşük olan birini fark et ve onun gününü aydınlatmaya çalış

28 Tanımadığın insanlarla dostça bir muhabbet başlat

29 Mahallene, çevrene faydası olacak nazik bir şey yap

30 Senin kadar imkanı olmayanlara yardım etmek için bir şey yap

31 'Action for Happiness' insanlarla paylaş



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte