



SEKMADIENIS

PIRMADIENIS



ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS



1 Užsibrėžk ketinimą būti geresniu kitiems ir sau šį mėnesį

2 Nusiąsk įkvėpiančią žinutę tiems, su kuriais negali būti

3 Būk malonus ir palaikyk visus, su kuriais bendrauji

4 Paklausk, kaip kitas jaučiasi, ir iš tikrųjų klausykis jo atsakymo

5 Skirk laiko linkėjimams, kad kiti žmonės būtų laimingi ir sveiki

6 Šypsokis ir būk draugiškas žmonėms, kuriuos matai šiandien

Skirk laiko padėti projektui ar tau rūpimam reikalui

8 Pagamink skanaus maisto tam, kas jį įvertins

9 Padėkok tiems, kam esi dėkingas, ir pasakyk kodėl

10 Pasikalbėk su asmenimis, kurie gali būti vieniši ar jaučiantys nerimą

11 Pasidalink drąsinančią istoriją, kad įkvėptumei kitus

12 Susisiek su draugu, kad pasakytum, jog galvoji apie jį

13 Jei asmuo tave erzina, pasistenk būti geru jam. Įsivaizduok, kaip jis gali jaustis

14 Imkis veiksmų, norėdamas būti geru gamtai, ir rūpinkis savo planeta

15 Diena be planų! Būk geras sau, kad galėtum būti geras ir kitiems

16 Sugalvok ir padaryk kitam dovaną - siurprizą

17 Būk malonus internete. Dalinkis teigiamais ir palaikančiais komentarais

18 Šiandien padaryk ką nors, kad kažkam palengvintum gyvenimą

19 Būk dėkingas už savo maistą ir žmones, kurie tai pagamino

20 leškok gėrio kiekviename, kurį šiandien sutiksi

21 Paaukok nepanaudotų daiktų, drabužių ar maisto, kad padėtum vietos labdaros organizacijai

22 Dovanok žmonėms visą savo dėmesį

23 Pasidalink straipsniu, knyga ar tinklalaide, kuri tau buvo naudinga

24 Atleisk tiems, kurie tave įskaudino praėityje

25 Skirk laiko, energijos ar dėmesio, kad padėtum kažkam, kam to reikia

26 Rask būdą, kaip gali „sumokėti j priekį“, arba palaikyk gerą intenciją

27 Pastebėk, kai kitas yra prislėgtas, ir pabandyk praskaidrinti jo dieną

28 Draugiškai kalbėkis su žmogumi, kurio nelabai pažįsti

29 Padaryk ką nors gero, kas padėtų tavo vietos bendruomenei

30 Padovanok ką nors tiems, kurie neturi tiek daug, kiek tu

31 Pasidalink Laimės veiksmais su kitais žmonėmis

