



1 Бул айда башкаларга (жана өзүңүзгө) боорукер болууну ниет кылыңыз

2 Сиз менен боло албаган адамга көңүлдү көтөрүүчү билдирүүлөрдү жөнөтүңүз

3 Сиз баарлашкан адамдарыңызга мээримдүү болуп колдоо көрсөтүңүз

4 Бирөөнүн сезимдери жөнүндө сураңыз жана алардын жообун кунт коюп үгүңүз

5 Башка адамдарга бактылуу жана жакшы болушун каалап жакшы убакыт өткөрүңүз

6 Жылмайып, бүгүн көргөн адамдар менен достук мамиледе болуңуз

Долбоорго же кам көрүүгө себеп болууга убакыт бөлүңүз

8 Сиздин тамагыңызды баалай турган адамга даамдуу тамак жасап бериңиз

9 Сиз ыраазы болгон адамга ыраазычылык билдирип, себепин айтыңыз

10 Жалгызсырап жеткен адамга жардам бериңиз

11 Башкаларды шыктандыруу үчүн шыктандыруучу кабар же сөздөр менен бөлүшүңүз

12 Досуңуз менен байланышып, алар жөнүндө ойлонуп жатканыңызды билдириңиз

13 Эгер кимдир бирөө сизди таарынтса, кичи пейилдик кылып, алардын азыр кандай сезимде экенин элестетип көргүлө

14 Жаратылышка жана планетабызга боорукер болуп кам көргөнгө аракет кылыңыз

15 Плансыз күн! Биринчиден бүгүн өзүңүзгө кам көрүп андан соң башкаларга мээримдүүдү төгүңүз

16 Кимдир бирөө үчүн алдын ала ойлонулган жана күтүүсүз белек кылыңыз

17 Интернетте ак-көңүл болуңуз. Дурус жана колдоочу комментарийлер менен бөлүшүңүз

18 Бүгүн бирөөнүн жашоосун жеңилдетүү үчүн бир нерсе кылыңыз

19 Тамагыңызга жана ошол эле тамакты сизге тартуулаган адамдарга ыраазычылыгыңызды билдириңиз

20 Бүгүн жолуккан ар бир адамдын бир гана жакшылык жактарың көргөнгө аракет кылыңыз

21 Жергиликтүү кайрымдуулукка жардам берүү үчүн колдонулбаган нерселерди, кийимдерди же тамак-аштарды бериңиз

22 Адамдарга толук көңүлүңүздү тартуулаңыз

23 Сизге пайдалуу болгон макаланы, китепти же подкасты башкалар менен бөлүшүңүз

24 Сизди буга чейин капа кылдырган адамды кечиргенге аракет кылыңыз

25 Муктаж болуп жаткан адамга жардам берүү үчүн убактыңызды, күчүңүздү же көңүлүңүздү бөлүңүз

26 «Буга чейин сизге жакшылык жасаганды башка бирөөгө кайтарып бериңиз» же болбосо жакшы ишти колдоонун жолдорун издеңиз

27 Кимдир бирөөнүн көңүлү чөгүп жатканын байкап калсаңыз, анын күнүн жаркыратууга аракет кылыңыз

28 Сиз жакшы тааныбаган адамыңыз менен достуктук маек куруңуз



29 Жергиликтүү жамаатыңызга жардам берүү үчүн бир нерсе кылыңыз

30 Сизде болгон нерсеге ээ болбогондорго жардам берүү үчүн садака же бир нерсе бергенге аракет кылыңыз

31 Бүгүн «Бактылуулук Үчүн Аракет» акция жөнүндө башка адамдар менен бөлүшүңүз

