



VASÁRNAP

HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT



1 Törekedj arra, hogy légy kedves ebben a hónapban! (Magaddal is!)

2 Küldj egy felemelő üzenetet valakinek, akivel nem lehetsz együtt!

3 Légy kedves és támogató mindenkivel, akivel kapcsolatba kerülsz!

4 Kérdezd meg valakitől, hogy van és tényleg hallgasd meg, mit válaszol!

5 Szánj időt arra, hogy segítsd mások jóllétét és boldogságát!

6 Mosolyogj barátságosan mindenkire, akikkel ma találkozol!

Szánj időt arra, hogy segíts egy projektet, ügyet, ami fontos számodra!

8 Készíts finom ételt valakinek, aki értékelni fogja azt!

9 Mondj köszönetet valakinek, akinek hálás vagy és modd el neki, miért vagy az!

10 Látogass meg valakit, aki magányos és szorong!

11 Ossz meg egy bátorító történetet, hogy inspirálj másokat!

12 Vedd fel a kapcsolatot a barátaiddal és tudasd velük, hogy gondolsz rájuk!

13 Ha valaki idegesít, légy kedves! Képzeld el, mit érezhet az illető!

14 Tégy valami kedveset a bolygónkért és óvd a természetet!

15 Tervmentes nap. Légy kedves magaddal, így másokkal is az leszel!

16 Készíts jól kitalált ajándékot meglepetésként valakinek!

17 Légy kedves online! Ossz meg kedves, támogató kommenteket!

18 Tégy ma valamit, amivel megkönnyíted valaki életét!

19 Légy hálás az ételért és azokért, akik megtermelték azt!

20 Keresd a jót abban, akivel ma találkozol!

21 Adományozt felesleges ételt, tárgyakat, ruhákat és támogass egy helyi jótékonyági szervezetet!

22 Ajándékozd meg az embereket a teljes odafigyeléssel!

23 Ossz meg egy cikket, könyvet, podcastet, amit hasznosnak találsz!

24 Bocsáss meg valakinek, aki megbántott a múltban!

25 Fordítsd az energiád, figyelmed, időd valakire, akinek segíthet!

26 Találd meg az útját, hogy "visszaadj" valamit egy jótékonyági szervezetnek támogatásként!

27 Vedd észre, ha valaki maga alatt van és segítsd, hogy jobban legyen!

28 Csevegj barátságosan valakivel, akit nem ismersz túl jól!

29 Tégy valamit a helyi közösségért!

30 Adj tovább valamit valakinek, akinek nagyobb szüksége van rá!

31 Oszd meg ma másokkal is az Action For Happiness mozgalmat!

