

SVĒTDIENA

PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA



5 Uzdāvini dāvanu kādam, kurš ir bez mājām vai jūtas vientuļš

6 Atstāj pozitīvu ziņu, lai kāds cits to varētu atrast

7 Sniedz laipnus komentārus pēc iespējas vairāk cilvēkiem šodien

8 Izdari kaut ko izpalīdzīgu drauga vai ģimenes locekļa labā

9 Ievēro, kad esi stingra/-s pret sevi vai citiem, un tā vietā esi laipna/-s

10 Uzklausi citus no visas sirds, nenosodot viņus

11 Nopērc papildu precī un ziedo to vietējai Pārtikas bankai

12 Esi dāsna/-s. Pabaro kādu ar ēdienu, mīlestību vai laipnību šodien

13 Paraugies, cik daudziem cilvēkiem Tu šodien vari uzsmaidīt

14 Dalies laimīgā atmiņā vai iedvesmojošā domā ar kādu mīlu cilvēku

15 Sazinies ar gados vecāku kaimiņu un padari viņa dienu gaišāku

16 Lūko patiekt kaut ko pozitīvu ikvienam, ar kuru runā

17 Pasaki paldies. Uzskaiti lietas, ko citi ir izdarījuši Tavā labā

18 Lūdz palīdzību un ļauj kādam citam atklāt došanas prieku

19 Sazinies ar kādu, kurš varētu būt viens vai justies izolēts

20 Palīdzi citiem, atdodot kaut ko, kas Tev nav vajadzīgs

21 Novērtē laipnību un pateicies cilvēkiem, kuri dara lietas Tavā labā

22 Apsveic kādu ar sasniegumu, kas varētu palikt nepamanīts

23 Izvēlies dāvināt vai saņemt piedošanas dāvanu

24 Sniedz prieku citiem. Dalies ar kaut ko, kas lika Tev smieties

25 Šodien izturies ar laipnību pret visiem, arī pret sevi!

26 Dodies ārā. Savāc atkritumus vai dari kaut ko labestīgu dabas labā

27 Piezvani kādam radniekam, kurš ir tālu, lai sasveicinātos un parunātos

28 Esi laipna/-s pret planētu. Ēd mazāk gaļas un patērē mazāk enerģijas

29 Izslēdz digitālās ierīces un patiesi uzklausi cilvēkus

30 Dari kādam zināmu, cik ļoti Tu viņu novērtē un kāpēc

31 Ieplāno kādus jaunus labestības darbus, ko veikt 2022

