

ВОСКРЕСЕНЬЕ ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



5 Сделай подарок одинокому или бездомному человеку

6 Оставь доброе сообщение для кого-нибудь, кто его найдет

7 Оставь сегодня добрые комментарии всем, кому только сможешь

1 Поделись добротой и этим календарем с другими

2 Узнай как дела у того, с кем не можешь сейчас быть рядом

3 Предложи помощь тому, кто переживает трудные времена

4 Поддержи благотворительный проект или дело, которое тебе не безразлично

12 Будь щедрым. Давай другим еду, любовь или доброту сегодня

13 Заметь, скольким людям ты сможешь сегодня улыбнуться

14 Поделись счастливыми воспоминаниями или вдохновляющими мыслями с любимым человеком

8 Помогни чем-то другу или члену своей семьи

9 Заметь, когда ты проявляешь жесткость по отношению к себе или другим и будь добрее!

10 Слушай других всем сердцем без осуждений

11 Купи больше, чем тебе нужно и пожертвуй это в местный «банк еды»

15 Загляни к пожилому соседу и пожелай ему хорошего дня

16 Для каждого, с кем будешь говорить сегодня, найди доброе слово и поддержку

17 Поблагодари! Запиши добрые дела, которые для тебя сделали другие

18 Проси помощи и помоги другому почувствовать радость от того, что он помогает

19 Поговори с тем, кто может быть одинок или чувствует себя изолированным

20 Помогни другим, отдав то, что тебе не очень нужно

21 Цени доброту и благодари тех, кто что-то для тебя делает

22 Поздравь кого-нибудь с достижением, которое могло пройти незамеченным

23 Выбери дать или получить дар прощения

24 Развесели кого-нибудь. Поделись тем, из-за чего ты сам смеялся

25 Будь сегодня добрее со всеми, включая самого себя

26 Выходи на улицу. Собери мусор или сделай что-то хорошее для природы

27 Позвони родственнику, который далеко, чтоб поздороваться и поболтать

28 Будь добрее к планете. Ешь меньше мяса и используй меньше энергии

29 Отключи цифровые девайсы и общайся больше с людьми

30 Расскажи кому-то как ты его ценишь и за что

31 Запланируй свои добрые дела, которые ты сделаешь в НОВОМ ГОДУ 2022

