



JÓTETT KALENDÁRIUM: ÖNZETLEN AUGUSZTUS 2018



VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

"Az elmulasztott kedvesség, bármely kicsiny is, pazarlás" ~ Aesop



1 Hozz döntést!
Légy kedves minden-
kivel (magaddal is)
minden nap!

2 Hagyj egy pozitív
üzenetet valakinek!

3 Bánj kedvesen
mindenkivel, akivel
kapcsolatba kerülsz,
mintha barátok
lennétek!

4 Kérdezd meg
valakitől, hogy van és
tényleg hallgasd meg
a válaszát!

5 Öntözz meg egy
növényt, egy
nyilvános helyen!
Például a parkban,
vagy a lépcsőházban.

6 Vedd fel a
kapcsolatot barátaid-
dal és tudasd velük,
hogyan gondolsz rájuk!

7 Add át a helyed,
engedj előre valakit,
vagy tartsd meg az
ajtót másnak!

8 Szánj időt arra,
hogy segíts valakinek,
akit rengeteg gond
gyötör!

9 Adj hálát az ételért,
amid van és mondj
köszönetet annak,
aki elkészítette!

10 Bocsáss
meg valakinek,
aki a múltban
megbántott!

11 Készíts
egy figyelmes kis
ajándékot valakinek
meglepetésként!

12 Nemhasznált
ruháidat
adományozd
tovább!

13 Vedd észre,
ha valaki nincs jól
és tedd szebbé
a napját!

14 Támogass valakit,
ami nincs közvetlen
hatással rád!

15 Ma csinálj
valamit, amivel
megkönnyíted
valaki más életét!

16 Modj valamit
egy fiatalnak,
amit az ő korában
neked is jó lett
volna hallanod!

17 Ha valaki
felbosszant,
képzeld el, te hogy
éreznéd magad a
helyében!

18 Vigyél el egy
barátot egy
váratlan kalandra!

19 Ma ne tervezz
előre! Csak légy
kedves magadhoz,
így másokkal is
kedvesebb leszel!

20 Ha vásárolsz és
kapsz valamit
ingyen, add tovább
másnak!

21 Varázsolj mosolyt
minél több arcra!

22 A visszajáróval
támogass egy jó
ügyet!

23 Mondj egy őszinte
bókot mindenkinek,
akivel találkozol!

24 Szánj időt és ener-
giát valakire, aki
bajban van!

25 Főzd meg a
kedvenc ételed
valakinek, akiről
tudod, igazán
értékelné!

26 Kapcsold ki a
telefonod és szenteld
teljes figyelmedet
partneredre!

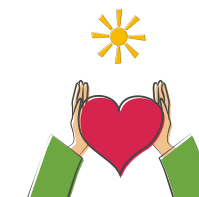
27 Vedd észre
mindenkiben a jót,
akivel matalálkozol!

28 Adj tovább egy
könyvet, ami neked
is segített, vagy
inspirált!

29 Regisztrálj
szervdonorként,
vagy adj vért!

30 Kezdeményezz
barátságos beszél-
getést valakivel,
akit nem ismersz!

31 Szervezz
partit vagy pikniket,
hogy összehozd
a közösséged!



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys