



İYİLİK TAKVİMİ: ARALIK 2020



PAZARTESİ



SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1 Daha çok iyiliği teşvik et. Bu takvimi başkaları ile paylaş

2 Şu an yanında olmadığın birini ara ve hal hatır sor

3 Şu an sıkıntıda olan birine yardım teklif et

4 Bugün, olabildiğince çok insana iltifat et

5 İhtiyacı olan veya kendini yalnız hisseden biri için hediye yap

6 Önemmediğin bir kurumu, davayı veya kampanyayı destekle

7 Birine, gördüğünde sevineceği, pozitif bir mesaj bırak

8 Bir arkadaşın veya aileden biri için faydalı bir şey yap

9 Kendine veya başkalarına haksızlık ettiğin durumları fark et, nazik ol

10 Başkalarını tüm kalbinle ve yargılamadan dinle

11 Cömert ol. Bugün birini, yemek, sevgi veya iyilikle besle

12 Fazladan alışveriş yap ve bir aşevine bağışla

13 Bugün kaç farklı insana gülümseyebileceğini keşfet

14 Mutlu bir anı veya ilham verici bir düşünceni sevdiğin biri ile paylaş

15 Yaşlı bir komşunu ziyaret et ve onu mutlu et

16 Bugün karşılaştığın herkese söyleyecek pozitif bir şey bul

17 Minnettarlığı deneyimle. Başkalarının senin için yaptığı iyilikleri listele

18 Ayrılmadığın bir şeyi bir başkasına hediye et

19 Yerel ürünleri kullan ve bağımsız üreticileri destekle

20 Kendini yalnız veya izole hisseden biri ile iletişime geç

21 İyiliği takdir et ve senin için bir şeyler yapan insanlara teşekkür et

22 Birinin, fark edilmesi zor bir başarısını tebrik et

23 Affetmeyi ve affedilmeyi tercih et

24 Başkalarını neşelendir. Seni güldüren bir şeyi paylaş

25 Bugün herkese nazik davran, kendin dahil!

26 Dışarı çık. Çöp topla ya da doğa için güzel bir şey yap

27 Uzaktaki bir akrabanı merhaba demek için ara ve sohbet et

28 Gezegene karşı nazik ol. Daha az et ve daha az enerji kullan

29 Teknolojik aletleri kapat ve insanları gerçekten dinle

30 Birine onu ne kadar ve neden takdir ettiğini söyle

31 2021'de yapabileceğin yeni iyilikleri planla...

Farklılıklarımızın ötesine bakalım ve birbirimize yardım edelim. Her iyilik önemlidir.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Bu ayın konusu ile ilgili daha fazlası için www.actionforhappiness.org/do-good-december

Sakin Ol · Sağduyulu Kal · Nazik Ol