



# КАЛЕНДАР НА ДОБРИНАТА: ДЕКЕМВРИ 2020



ПОНЕДЕЛНИК



ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

**7** Оставете позитивно съобщение за някого

**8** Помогнете с нещо на приятел или член от семейството

**9** Обърнете внимание относно си или другите и се поправете

**10** Изслушвайте с внимание другите без да ги съдите

**11** Бъдете щедри – дайте храна, любов или добрина на някого

**12** Купете един хранителен продукт повече и го дарете на нуждаещи се

**13** На колко различни хора можете да се усмихнете днес?

**14** Споделете щастлив спомен или вдъхновяваща мисъл с любим човек

**15** Обадете се на възрастни съседни и ги разведрете

**16** Намерете нещо позитивно, което да кажете на всеки, с когото говорите

**17** Благодарете и съставете списък с добрини, които някой е направил за вас

**18** Откажете се от нещо, за което сте си мислили, че не можете без него

**19** Купувайте от местни производители и малките магазинчета

**20** Обадете се на някой, който е самотен или се чувства изолиран

**21** Ценете добрината и благодарете на всеки, който прави нещо за вас

**22** Поздравете някого за постижение, което може да остане незабелязано

**23** Изберете да дадете или получите подаръкът на прошката

**24** Носете радост – споделете с другите нещо, което ви е разсмяло

**25** Бъдете добри към всички днес, ключително и към себе си!

**26** Излезте навън. Почистете или направете нещо добро за природата.

**27** Обадете се на роднина, който е далеч и си поговорете

**28** Бъдете добри към планетата – яжте по-малко месо и ползвайте по-малко енергия

**29** Изключете дигиталните устройства и обърнете внимание на хората около вас

**30** Кажете на някого колко много го цените и защо

**31** Планирайте няколко добри дела за 2021

Нека погледнем отвъд различията и си помагаме един на друг. Всяка добрина има значение



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Научете повече за месечната тема на [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)

Спокойно · Мъдро · С добро