



КАЛЕНДАР ДОБРОТИ: ГРУДЕНЬ 2020



ПОНЕДІЛОК



ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

1 Заохочуй доброту. Поділись календарем з іншими.

2 Зв'яжись з кимось, з ким не можеш бути поруч

3 Запропонуй допомогу тому, хто опинився в складній ситуації

4 Роби компліменти якомога частіше

5 Зроби подарунок комусь бездомному чи самотньому

6 Підтримай благодійну кампанію, яку вважаєш важливою

7 Залиш комусь приємне повідомлення

8 Запропонуй допомогу другові чи члену родини

9 Поміть, коли вимагаєш забагато, та замість цього прояви доброту

10 Слухай всім серцем та не засуджуй

11 Будь щедрим. Нагодуй когось або просто прояви турботу

12 Купи продуктів та віднеси в найближчий притулок

13 Порахуй скільком людям ти сьогодні посмінешся

14 Поділись з близькими якимось щасливим спогадом

15 Навідайся до пристарілого сусіда та трохи його розваж

16 Кажі щось приємне кожному, кого зустрінеш сьогодні

17 Практикуй вдячність. Згадай добрі справи, які робили для тебе

18 Віддай щось, що тобі близьке чи важливе

19 Купуй товари місцевих виробників

20 Зв'яжись з кимось, хто почувається самотнім або ізольованим

21 Цінуй вдячність та подякуй людям, що допомагають

22 Поздоров когось з досягненням, яке могло б бути непоміченим

23 Подаруй комусь своє прощення

24 Неси радість. Поділись чимось смішним.

25 Сьогодні стався до всіх з добротою. Навіть до себе!

26 Вийди на вулицю. Позбирай сміття чи зроби щось корисне для природи.

27 Зателефонуй далекому родичу та побалакай з ним

28 Потурбуйся про планету. Споживай менше.

29 Вимкни гаджети та спілкуйся по-справжньому

30 Скажи комусь, що ти їх цінувеш та розкажи чому

31 Заплануй добрі справи на 2021 рік

Будь вище за нашу неоднаковість та допомагай іншим. Кожна крупинка доброти важлива.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Дізнайся більше про тему місяця на www.actionforhappiness.org/do-good-december

**Зберігай спокій - Залишайся мудрим -
Будь добрим**