



LAHKUSE KALENDER: TEE HEAD DETSEMBER 2020



ESMASPÄEV



TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV

1 Jaga seda kalendrit teistega, et heated saaks levida

2 Võta ühendust kellegagi, kellega koos olla ei saa, et teada kuidas tal läheb

3 Paku abi kellegile, kes seisab hetkel silmitsi raskustega

4 Ütle täna heatahtlikke kommentaare nii paljudele inimestele kui saad

5 Tee kingitus kellegile, kes on kodutu või tunneb end üksildasena

6 Toeta heategevust või kampaaniat, millest hoolid

7 Jäta endast maha kellelegi leidmiseks positiivne sõnum

8 Ole millegagi abiks sõbrale või pereliikmele

9 Teadvusta millal oled enda või kellegi teise vastu karm ja ole hoopis lahke

10 Kuula teisi südamega, ilma nende üle kohut mõistmata

11 Ole lahke. Toida täna kedagi toidu, lahkuse, või armastusega

12 Osta mõni vajaminev ese lisaks ja anneta see kellegile, kel vaja

13 Vaata kui paljudele erinevatele inimestele suudad täna naeratada

14 Jaga mõnda head mälestust või inspireerivat mõtet oma armastatuga

15 Võta ühendust mõne oma vanema naabriga ning muuda tema päev rõõmsamaks

16 Leia midagi positiivset, mida öelda iga inimese kohta kellega täna vestled

17 Praktiseeri tänulikkust. Kirjuta nimekiri kõigest heast, mis sinu heaks tehtud on

18 Anna ära midagi, mille külge oled olnud klammerdunud

19 Osta kohalikest väikestest ettevõtetest, et nende tegevust toetada

20 Võta ühendust kellegagi, kes võib olla üksi või teistest isoleeritud

21 Ole tänulik lahkuse eest ja täna inimesi, kes sulle midagi head teinud on

22 Soovi kellelegi õnne saavutuse eest, mis muidu jääks märkamata

23 Vali andustus kingituseks, mida saada või anda

24 Too teistele rõõmu. Jaga midagi, mis pani sind naerma

25 Täna kohtle igaüht lahkusega. Iseennast ka!

26 Mine õue. Korja üles prügi või tee midagi looduse heaks

27 Helista sugulasele, kes elab kaugel, et juttu ajada

28 Ole planeedi vastu lahke. Kasuta vähem elektrit ja söö vähem liha

29 Lülita välja digiseadmed ja selle asemel tõesti kuula inimesi

30 Anna kellelegi teada kui väga sa neist lugu pead ja miks

31 Planeeri uusi heategusid aastasse 2021

Nähkem sügavamale oma erinevustest ning aidakem üksteist. Iga heategu loeb.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Loe selle kuu teema kohta juurde: www.actionforhappiness.org/do-good-december

Ole rahulik · Püsi elutark · Ole lahke