

Lahke detsember 2022

ESMASPÄEV



5 Tee kingitus kellegile, kes on kodutu või üksik

TEISIPÄEV



6 Jäta kellelegi leidmiseks positiivne sõnum

KOLMAPÄEV



7 Jaga täna lahkeid kommentaare nii paljudele inimestele kui võimalik

NELJAPÄEV

1 Aita lahkusel levida ja jaga detsembri kalendrit teistega

8 Aita mõnda sõpra või pereliiget täna

REEDE

2 Kontakteeru kellegagi, kellega sa ei saa koos olla ja tunne huvi kuidas tal läheb

9 Märka, millal oled enda või teistega liiga karm ja ole selle asemel lahke

LAUPÄEV

3 Paku abi kellegile, kes on hetkel raskustega silmitsi

10 Kuula teisi südamega, ilma hukka mõistmata

PÜHAPÄEV

4 Toeta mõnda heategevust või kampaaniat, millest tõesti hoolid

11 Osta mõni lisatoiduaine ja anneta see kohalikku toidujagamise kappi

12 Ole helde. Toida kedagi toidu, armastuse või lahkusega täna

13 Katseta järgi kui mitmele erinevale inimesele suudad täna naeratada

14 Jaga head mälestust või inspireerivat mõtet armastatuga

15 Võta ühendust vanema naabriga ja muuda tema päev rõõmsamaks

16 Otsi midagi positiivset, mida öelda kõigile kellega täna vestled

17 Ütle aitäh. Pane kirja lahkeid asju mida teised on sinu jaoks teinud

18 Küsi abi ja lase kellelgi teisel avastada andmise rõõmu

19 Võta ühendust kellegagi, kes võib olla üksik või tunda end isoleeritult

20 Aita teisi andes ära midagi mida sa ei vaja

21 Hinda lahkust ja täna inimesi kes sinu heaks on midagi teinud

22 Õnnitle kedagi saavutuse eest, mis võib jääda märkamatuks

23 Vali andestuse pakkumine või vastuvõtmine enesele kingitusena

24 Too teistele rõõmu. Jaga midagi, mis on sind naerma ajanud

25 Kohtle täna kõiki lahkelt. Kaasaarvatud iseennast!

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

27 Helista sugulasele, kes on kaugel ja aja temaga juttu

28 Ole planeedi vastu lahke. Söö vähem liha ja kasuta vähem elektrit

29 Lülita välja oma digiseadmed ja kuula inimesi

30 Anna kellelegi teada kui palju neist lugu pead ja miks

31 Planeeri aastaks 2023 uusi lahkeid tegusid



ACTION FOR HAPPINESS

Õnnelikum · Lahkem · Kõik koos