

HÉTFŐ



5 Adj ajándékot valakinek, akinek nincs otthona, vagy magányos!

KEDD



6 Hagyj másoknak kedves üzeneteket!

SZERDA



7 Tégy a lehetőnél legtöbb kedves megjegyzést ma minél többeknek!

CSÜTÖRTÖK

1 Árassz kedvességet és oszd meg a naptárat másokkal!

8 Nyújts segítséget egy barátnak, vagy családtagnak!

PÉNTEK

2 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, akivel nem lehetsz együtt!

9 Vedd észre, ha kemény vagy magadhoz, vagy másokhoz és légy inkább kedves!

SZOMBAT

3 Ajánld fel a segítséged valakinek, aki épp nehézségekkel küzd!

10 Teljes szívből, ítélkezés nélkül hallgass meg másokat!

VASÁRNAP

4 Támogass egy számodra fontos ügyet, vagy jótékonyági kezdeményezést!

11 Vegyél valamiből többet és adományozd az ételmisszerbanknak!

12 Légy nagylelkű! Táplálj valakit étellel, szeretettel, kedvességgel!

13 Figyeld meg, hány emberre mosolyogsz ma rá!

14 Ossz meg egy szeresteddal egy inspiráló emléket!

15 Vedd fel a kapcsolatot egy idősebb szomszáddal és vidítsd fel a napját!

16 Keress valami jót mindenkiben, akivel ma beszélsz!

17 Adj hálát! Készíts listát minden kedvességről, amit ma másoktól kaptál!

18 Kérj segítséget, hogy más is átélhesse az önzetlenség örömét!

19 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, aki magányos, kirekesztett!

20 Segítség másokon azzal, hogy továbbadsz valamit, amire neked nincs szükséged!

21 Értékelj a kedvességet és légy kedves azokkal, akik tesznek érted valamit!

22 Gratulálj valakinek egy észrevétlen teljesítményéhez!

23 Válaszd a megbocsátás ajándékát!

24 Deríts fel másokat! Ossz meg valamit, ami megnevette!

25 Kényeztess ma mindenkit kedvességgel, beleértve magadat is!

26 Menj ki a szabadba! Szedj szemetet, tégy valami jót az anyatermészetért!

27 Hívj fel egy távoli rokont és kezdeményezz beszélgetést!

28 Légy kedves a bolygónkkal! Egyél kevesebb húst, használj kevesebb energiát!

29 Kapcsold ki a kutyüket és tényleg hallgass meg másokat!

30 Mondd el másoknak, mennyire nagyra tartod őket!

31 Tervezz újabb kedves tetteket, 2023-ra!

