

Децембарска љубазност 2022

ПОНЕДЕЉАК



5 Дајте поклон некоме ко је бескућник или се осећа усамљено

УТОРАК



6 Оставите позитивну поруку да неко други пронађе

СРЕДА



7 Дајте љубазне коментаре што већем броју људи данас

ЧЕТВРТАК

1 Ширите доброту и поделите децембарски календар са другима

8 Учините нешто корисно за пријатеља или члана породице

ПЕТАК

2 Контактирајте некога са ким не можете да budete да видите како је

9 Обратите пажњу када сте строги према себи или другима и будите љубазни

СУБОТА

3 Понудите помоћ некоме ко се тренутно суочава са потешкоћама

10 Слушајте свесрдно друге без осуђивања

НЕДЕЉА

4 Подржите добротворну организацију, циљ или кампању до којих вам је заиста стало

11 Купите додатни предмет и донирајте га локалној банци хране

12 Будите великодушни. Нахраните некога храном, љубављу или добротом данас

13 Погледајте колико различитих људи данас можете да се насмејете

14 Поделите срећну успомену или инспиративну мисао са вољеном особом

15 Контактирајте старијег комшију и улепшајте им дан

16 Потражите нешто позитивно да кажете свима са којима разговарате

17 Изразити захвалност. Наведите љубазне ствари које су други учинили за вас

18 Затражите помоћ и пустите да неко други открије радост давања

19 Контактирајте некога ко је можда сам или се осећа изоловано

20 Помозите другима тако што ћете дати нешто што вам није потребно

21 Цените љубазност и захвалите људима који раде ствари за вас

22 Честитајте некоме на достигнућу које може проћи незапажено

23 Изаберите да дате или примите дар опроштаја

24 Донесите радост другима. Поделите нешто што вас је насмејало

25 Данас се љубазно понашајте према свима, укључујући и себе!

26 Изађи напоље. Покупите смеће или учините нешто добро за природу

27 Позовите рођака који је далеко да се поздравите и поразговарате

28 Будите љубазни према планети. Једите мање меса и трошите мање енергије

29 Искључите дигиталне уређаје и заиста слушајте људе

30 Нека неко зна колико их цените и зашто

31 Планирајте нека нова дела љубазности у 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Срећнији • Љубазнији • Заједно