

# Грудень Доброти 2022

ПОНЕДІЛОК



5 Зроби подарунок комусь, хто є бездомним або відчувається самотньо

ВІВТОРОК



6 Залиш позитивне повідомлення, щоб хтось його побачив

СЕРЕДА



7 Ділись позитивними коментарями з якомога більшою кількістю людей сьогодні

ЧЕТВЕР

1 Ділись добром і поділись Календарем Грудень доброти з іншими

8 Допоможи другу або члену родини

П'ЯТНИЦЯ

2 Сконтактуй з тим, з ким не можете бути, і перевірте як у них справи

9 Помічай, коли ти занадто вимогливий до себе чи інших, то будь добрим

СУБОТА

3 Запропонуй допомогу комусь у скрутному становищі

10 Слухай інших з відкритим серцем, та не засуджуй

НЕДІЛЯ

4 Підтримай благодійний проект чи програму, яка вам дійсно близька

11 Придбай додаткові продукти та поділись з локальним банком їжі

12

Будь щедрим. Нагодуй когось їжею, любов'ю чи добром сьогодні

13

Поміть, до скількох різних людей ти можеш сьогодні посміхнутись

14

Поділись щасливим спогадом або надихаючою цитатою з коханими

15

Зроби день твого сусіда похилого віку світлішим

16

Шукай позитиву у тому, за чого кажеш до кожного сьогодні

17

Подякуй. Склади список добрих учинків, що інші зробили для тебе

18

Попроси допомоги і дозволь іншим відчути радість давання

19

Сконтактуй з кимось, хто відчуває себе самотньо чи ізолювано

20

Help others by giving away something that you don't need

21

Будь вдячним за доброту, та за вчинки інших на твою користь

22

Привітайте когось за досягнення, яке вони могли не помітити

23

Обери отримати або поділитись даром пробачення

24

Bring joy to others. Share something which made you laugh

25

Постався до в їх із добротою сьогодні, включно із собою

26

Вийди на свіже повітря. Підбери сміття або зроби щось добре для природи

27

Зателефонуй родичу, який живе далеко, привітайся та поговорити

28

Будь добрим до планети. Їх менше м'яса та споживай менше енергії

29

Виключи Прилади та дійсно прислухайся до людей

30

Дайте комусь знати, як ви їх цінуєте, та чому

31

Заплануй нові добрі вчинки у 2023 році



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together