

# אוגוסט 2021 עזרה לזולת



ראשון

שני



שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת



1 קחו חלטה להיות טובים יותר כלפי אחרים (אחרים החודש)

2 שלחו הודעה מעודדת למישהו שכרגע רחוק מכם פיזית

3 עודדו ותמכו בכל מי שאתם נפגשים אתו היום

4 דרשו בשלום אחרים והקשיבו לתשובתם בתשומת לב

5 התפללו לשלום אחרים ולאשרם

6 חייכו והתייחסו בידידות למי שתפגשו היום

הקדישו זמן ליוזמה או פרויקט שאתם מזדהים עם מטרותיו

8 הכינו ארוחה טעימה למישהו יקר הזקוק לה

9 הביעו את תודתכם והערכתכם כלפי מי שהיטיב עמכם

10 דרשו בשלום מישהו בודד או מדוכך

11 חלקו עם אחרים סיפור מעורר השראה

12 צרו קשר עם חבר או בן משפחה ואמרו לו / לה שאתם חושבים עליו/ה

13 אל תתרגשו ממישהו שמרגיז אתכם. נסו לחשוב מה מטריד אותו

14 עשו משהו שייטיב עם הטבע הסובב אותנו

15 יום ללא תוכניות. זכרו להיות טובים כלפי עצמכם.

16 הפתיעו מישהו עם מתנה שהשקעתם בה מחשבה.

17 הגיבו באופן חיובי כאשר אתם כותבים הערה און-ליין

18 הקלו היום על מישהו באופן כלשהו

19 תנו תודה על המזון ועל מי שבזכותו אתם מקבלים אותו

20 חפשו את הנקודה החיובית בכל מי שאתם פוגשים היום

21 תרמו משהו – בגדים או מזון למוסד צדקה במקום מגוריכם

22 הקשיבו לאנשים במלא תשומת הלב

23 שתפו אחרים בספר, מאמר, או הסכת שעזר לכם

24 שלחו למישהו שפגע בכם בעבר

25 הקדישו זמן, אנרגיה, או תשומת לב למישהו הזקוק לעזרה

26 מצאו דרך לתמוך במיזם שאתם מאמינים בנחיצותו

27 שימו לב למישהו מדוכך ונסו לעזור לו / לה

28 שוחחו שיחה קצרה ונעימה עם מכר/ה



29 חפשו להיטיב עם מישהו הזקוק לעזרה בקהילה שלכם

30 תרמו משהו לטובת אלה שאין להם

31 Action for Happiness ספרו על למישהו שלא שמע עליו

