

SEKMADIENIS



5 Padovanok dovaną žmogui, kuris yra benamis arba jaučiasi vienišas

PIRMADIENIS



6 Palik Pozityvią žinutę, kad kitas ją surastų

ANTRADIENIS



7 Šiandien maloniai pagirk kuo daugiau žmonių

TREČIADIENIS

1 Skleisk gerumą ir dalinkis gruodžio mėnesio kalendoriumi su kitais

8 Padaryk ką nors naudingo draugui ar šeimos nariui

KETVIRTADIENIS

2 Susisiek su žmogumi, su kuriuo negali būti kartu, kad sužinotum, kaip jam sekasi

9 Pastebėk, kada esi griežtas sau ar kitiems, ir, vietoj to, būk malonus

PENKTADIENIS

3 Pasisiūlyk padėti žmogui, kuris šiuo metu susiduria su sunkumais

10 Nuoširdžiai išklausk kitus, jų nesmerkdamas

ŠEŠTADIENIS

4 Paremk labdaros organizaciją, Tikslą ar kampaniją, kurie tau tikrai rūpi

11 Nupirk papildomą prekę ir paaukok ją vietiniam maisto bankui

12 Būk dosnus. Šiandien pavaišink kitą maistu, meile ar gerumu

13 Pastebėk, kiek skirtingų žmonių gali šiandien pradžiuginti savo šypsena

14 Pasidalyk su mylimu žmogumi džiugiu prisiminimu ar įkvepiančia mintimi

15 Susisiek su pagyvenusiu kaimynu ir praskaidrink jo dieną

16 Ieškok ko nors teigiamo, ką galėtumei pasakyti kiekvienam, su kuriuo bendrauji.

17 Padėkok. Išvardyk gerus dalykus, kuriuos kiti padarė dėl tavęs.

18 Paprašyk pagalbos ir leisk kitam pajusti dovanojimo džiaugsmą

19 Susisiek su žmogumi, kuris galbūt yra vienas arba jaučiasi izoliuotas

20 Padėk kitiems atiduodamas tai, ko tau nereikia

21 Įvertink gerumą ir padėkok žmonėms, kurie ką nors daro dėl tavęs

22 Pasveikink žmogų su pasiekimu, kuris gali likti nepastebėtas

23 Pasirink dovanoti arba gauti atleidimo dovaną

24 Suteik kitiems džiaugsmo. Pasidalyk kažkuo, kas tave prajuokino

25 Šiandien elkis geranoriškai su visais, įskaitant ir save!

26 Išeik į lauką. Surink šiukšles arba padaryk ką nors gero gamtai

27 Paskambink toli esančiam giminaičiui, kad pasisveikintumei ir pasikalbėtumei

28 Būki malonus planetai. Valgyk mažiau mėsos ir naudok mažiau energijos

29 Išjunk skaitmeninius prietaisus ir iš tikrųjų KLAUSYKIS KITO

30 Pasakyk kitam, kaip jį vertini ir kodėl.

31 Suplanuok keletą naujų gerumo veiksmų, kuriuos atliksi 2022 m.

