

PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ



5 Evsiz veya yalnız hisseden birine hediye ver

6 Birine, gördüğünde sevineceği, pozitif bir mesaj bırak

7 Bugün, olabildiğince çok insana iltifat et

8 Bir arkadaş veya aileden biri için faydalı bir şey yap

9 Kendine veya başkalarına haksızlık ettiğin durumları fark et, nazik ol

10 Başkalarını tüm kalbinle ve yargılamadan dinle

11 Fazladan alışveriş yap ve bir aşevine bağışla

12 Cömert ol. Bugün birini, yemek, sevgi veya iyilikle besle

13 Bugün kaç farklı insana gülümseyebileceğini keşfet

14 Mutlu bir anını veya ilham verici bir düşünceni sevdiğin biri ile paylaş

15 Yaşlı bir komşunu ziyaret et ve onu mutlu et

16 Bugün karşılaştığın herkese söyleyecek pozitif bir şey bul

17 Teşekkür et. Başkalarının senin için yaptığı iyilikleri listele

18 Yardım iste ve birinin vermenin sevincini keşfetmesine izin ver

19 Kendini yalnız veya izole hisseden biri ile iletişime geç

20 İhtiyacın olmayan bir şeyi vererek başkalarına yardım et

21 Nezaketi takdir et ve senin için bir şeyler yapan insanlara teşekkür et

22 Birinin, fark edilmesi zor bir başarısını tebrik et

23 Affetmeyi ve affedilmeyi tercih et

24 Başkalarını neşelendir. Seni güldüren bir şeyi paylaş

25 Bugün herkese nazik davran, kendin dahil!

26 Dışarı çık. Çöp topla ya da doğa için güzel bir şey yap

27 Uzaktaki bir akrabayı merhaba demek için ara ve sohbet et

28 Gezegene karşı nazik ol. Daha az et ye ve daha az enerji kullan

29 Teknolojik aletleri kapat ve insanları gerçekten dinle

30 Birine onu ne kadar ve neden takdir ettiğini söyle

31 2022'de yapabileceğin yeni iyilikleri planla...

