

НЕДЕЉА

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА



5 Дајте поклон некоме ко је бескућник или се осећа усамљено

6 Оставите позитивну поруку да неко други пронађе

7 Дајте љубазне коментаре што већем броју људи данас

8 Учините нешто корисно за пријатеља или члана породице

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

10 Слушајте свесрдно друге без осуђивања

11 Купите додатни предмет и донирајте галокалној 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 свимаса 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 живи даље од вас, поздравите за и прођаскајте

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 2022

