

PÜHAPÄEV

ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV



1 Lase lahusel levida ja jaga detsembri kalendrit teistega

2 Võta ühendust kellegagi, kellega sul pole võimalust kokku saada ja küsi kuidas tal läheb

3 Paku abi kellelegi, kel on hetkel elus raskem ajaperiood

4 Toeta mõnda heategevuslikku kampaaniat või ettevõtmist, millest tõeliselt hoolid

5 Tee kingitus kellelegi, kes on kodutu või üksildane

6 Jäta endast kellelegi leidmiseks maha positiivne sõnum

7 Ütle täna midagi lahket nii paljudele inimestele kui võimalik

8 Ole millegagi abiks sõbrale või pereliikmele

9 Pööra tähelepanu sellele, millal oled iseenda või teistega karm ning ole hoopis lahke

10 Kuula teisi avatud südamega, ilma neid hukka mõistmata

11 Osta poest lisakogus toiduaineid ning anneta need abivajajatele

12 Ole helde. Toida täna kedagi toidu, lahkuse või armastusega

13 Vaata kui paljudele inimestele suudad täna naeratada

14 Jaga oma armastatuga inspireerivat mõtet või mõnda positiivset kogemust

15 Võta ühendust mõne vanainimesest naabriga ja too tema päeva helgust

16 Leia midagi positiivset, mida öelda igale inimesele, kellega suhtled

17 Ole tänulik. Pane kirja lahkusemomendid, mida teised on sulle pakkunud

18 Palu abi ja anna kellelegi teisele võimalus tunda rõõmu andja rollis olemisest

19 Võta ühendust kellegagi, kes võib olla isoleeritud ja üksik

20 Aita teisi andes ära midagi, mida endal pole enam vaja

21 Ole tänulik lahkuse eest ning täna inimesi, kes sinu heaks midagi teevad

22 Õnnitle kedagi saavutuse eest, mis muidu jäaks märkamata

23 Otsusta kas vastu võtta või anda andestus kui kingitus

24 Too teistele rõõmu. Jaga teistega midagi, mis ajas su naerma

25 Kohtle iga inimest täna lahkusega, kaasa arvatud iseennast!

26 Mine õue. Korja üles prügi või tee midagi lahket looduse heaks

27 Helista kaugel olevale sugulasele ja ajage juttu

28 Ole planeedi vastu lahke. Söö vähem liha ja kasuta vähem energiat

29 Lülita välja digiseadmed ja kuula inimesi tõeliselt

30 Anna kellelegi teada kui tänulik talle oled ning miks nii tunned

31 Planeeri aastasse 2022 uusi lahkeid tegusid

