<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>DIUMENGE</strong></th>
<th><strong>DILLUNS</strong></th>
<th><strong>DIMARTS</strong></th>
<th><strong>DIMECRES</strong></th>
<th><strong>DIJOUS</strong></th>
<th><strong>DIVENDRES</strong></th>
<th><strong>DISSABTE</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Tria ser amable amb els altres i amb tu mateix tot aquest mes</td>
<td>2. Envia un missatge positiu a qualcú amb qui no pots estar</td>
<td>3. Tracta de manera amable i solidària a totes les persones amb qui interactues</td>
<td>4. Demana a qualcú com se sent i escolta de ver la seva resposta</td>
<td>5. Dedica temps a desitar a altres persones que es trobin bé i siguin feliços</td>
<td>6. Somriu i sigues amable amb les persones que et trobis avui</td>
<td>7. Dona el teu temps per ajudar a un projecte o causa que t'interessi</td>
</tr>
<tr>
<td>15. Dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix/a perquè també puguis ser-ho amb els altres</td>
<td>16. Sorprèn qualcú amb un regal considerat</td>
<td>17. Sigues amable a les xarxes socials. Comparteix comentaris positius i de suport</td>
<td>18. Avui, fes alguna cosa per facilitar-li la vida a una altra persona</td>
<td>19. Agraeix el teu menjar i a les persones que l'han fet possible</td>
<td>20. Fixa't en les coses bones en totes les persones que conequis avui</td>
<td>21. Dona coses que no empris (roba, menjar, disters...) per ajudar una organització benèfica local</td>
</tr>
<tr>
<td>22. Dona-li a les persones el regal de la teva atenció plena</td>
<td>23. Comparteix un article, llibre o podcast que t'agati resultat útil</td>
<td>24. Dedica un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal</td>
<td>25. Dedica temps i energia per ajudar qualcú que ho necessiti</td>
<td>26. Troba una manera de començar una &quot;cadena de favors&quot; o de recolzar una bona causa</td>
<td>27. Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegar-li el dia</td>
<td>28. Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes</td>
</tr>
<tr>
<td>29. Fes alguna cosa amable per ajudar a la teva comunitat local</td>
<td>30. Regala alguna cosa per ajudar els que no tenen tant com tu</td>
<td>31. Avui, comparteix l'associació &quot;Action for Happiness&quot; amb altres persones</td>
<td>ACTION FOR HAPPINESS</td>
<td>Més feliços · Més amables · Junts</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>