



LJUBAZNI KALENDAR: PROSINAC 2019



NEDJELJA

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

1 Potičite ljubaznost. Podijelite ovaj kalendar sa drugima

2 Podržite dobrotvornu ustanovu do koje Vam je stalo

3 Danas podijelite ljubazne komentare što više ljudi

4 Pozorno saslušajte druge bez osuđivanja

5 Ostavite pozitivnu poruku za nekoga da ju pronađe

6 Umijesto da ste strogi prema sebi i drugima, budite ljubazni

7 Izradite poklone za one koji su bez doma ili koji se osjećaju usamljeno

8 Učinite nešto korisno za prijatelja ili člana obitelji

9 Budite darežljivi. Nahranite nekoga ljubavlju, hranom ili dobrotom

10 Brojite svoje blagoslove: popišite stvari koje su drugi učinili za Vas

11 Propustite svoje mjesto u redu (u prometu ili u trgovini)

12 Brojite koliko se različitih ljudi možete nasmiješiti

13 Kupite više namirnica i donirajte ih u lokalnu banku hrane

14 Podijelite sretnu uspomenu ili inspirativnu ideju sa voljenima

15 Posjetite starijeg susjeda i uljepšajte mu dan

16 Recite nešto pozitivno svakome koga susretne danas

17 Zahvalite onima koji Vam pomažu, a koje možda uzimate zdravo za gotovo

18 Ponudite svoju pomoć nekome tko se trenutno bori sa poteškoćama

19 Darujte nešto ili otpustite nešto za što ste vezani

20 Čestitajte nekome za uspjeh koji je prošao nezapaženo

21 Kupujte lokalno i podržavajte neovisne poduzetnike

22 Pozovite nekoga tko bi inače bio sam

23 Odaberite pružiti ili primiti dar oprosta

24 Ponudite spontane zagrljaje svojim voljenima i prijateljima

25 Danas se odnosite prema svima sa ljubaznošću, uključujući sebe!

26 Potaknite druge da Vam se pridruže u izlasku te uživaju u prirodi

27 Nazovite i popričajte sa rođakom koji živi daleko

28 Budite ljubazni prema planeti. Jedite manje mesa i trošite manje energije

29 Isključite digitalne uređaje i zaista saslušajte druge

30 Dajte nekome do znanja koliko zaista cijenite njihov dar

31 Isplanirajte djela ljubaznosti koje ćete činiti u 2020-oj

“Čini svoja mala djela dobrote gdje god da se nađeš; sva ta mala djela zajedno preplave svijet” ~ Desmond Tutu



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Your happiness is part of something bigger



Join the movement for a happier and kinder world