









KEDVESSÉG-NAPTÁR: TÉGY JÓT - 2018. DECEMBER



HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
					1 - Ösztönözz más is kedvességre! Oszd meg ezt a naptárt!	2 - Támogass egy jótékony ügyet, kampányt, ami igazán érdekel!
3 - Tégy ma annyi pozitív megjegyzést, amennyit csak tudsz!	4 - Készségesen hallgass meg másokat, ítélkezés nélkül!	5 - Hagyj pozitív üzenetet valakinek!	6 - Vedd észre, ha túl kemény vagy magaddal, vagy másokkal és légy inkább kedves! 	7 - Légy nagylelkű! Adj valakinek ételt, szeretetet, kedvességet!	8 - Segíts ma egy csalátagodnak, barátodnak!	9 - Készíts ajándékot valakinek, aki hontalan, vagy magányos!
10 - Számold meg az áldást! Készíts listát minden jóról, amit ma kaptál másoktól!	11 - Add át a helyed valakinek a sorban, a buszon, stb... !	12 - Figyeld meg mennyi különböző emberre mosolyogsz ma!	13 - Vegyél ma valamiből egyet többet és adományozd oda élelmiszerbanknak!	14 - Össz meg egy vidám emléket, vagy egy inspiráló gondolatot valakivel, akit szeretsz!	15 - Látogass meg egy idős szomszédot és aranyozd be a napját!	16 - Keress valami pozitívát és mondd el mindekinek, akivel csak találkozol!
17 - Köszönd meg azt, amit másoktól kapsz, ne vedd magától értetődőnek!	18 - Ajánld fel a segítség valakinek, aki nehézségekkel küzd!	19 - Adj tovább valamit, amit megőriztél!	20 - Gratulálj valakinek az eredményéért, ami egyébként észrevétlen maradna!	21 - Válaszd, vagy fogadd el a megbocsátás ajándékát!	22 - Vásárolj helyben és támogasd a kistermelőt!	23 - Hívj meg valakit, aki egyébként egyedül lenne!
24 - Öleld meg spontán szeretett barátaidat, családtagjaidat! 	25 - Kényeztess mindenkit kedvességgel, beleértve magadat is! 	26 - Ösztönözz másokat arra, hogy kimozduljanak, és élvezzék a természetet! 	27 - Hívj fel egy rokont, hogy üdvözöld és beszéljess vele!	28 - Légy kedves a bolygóval! Egyél kevesebb húst! Fogyassz kevesebb energiát!	29 - Oszd meg valakivel, mennyire hálás vagy az ajándékáért!	30 - Kapsolj ki minden elektromos eszközt és igazán figyelj másokra!
31 - Tervezd el, milyen extra kedvességgel töltöd meg a 2019-es éved! 						
Ötletgazda: Peter Harper			készítette: lotusz.cafeblog.hu		ACTION FOR HAPPINESS	