

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Bu ay başqalarına (və özünüə) xeyirxah olmaq niyyətində olun

2 Birlikdə ola bilməyəcəyiniz birinə ruhlandırıcı mesaj göndərin

3 Ünsiyyət qurduğunuz hər kəslə mehriban və dəstəkləyici olun



4 **Birindən necə hiss etdiyini soruşun və cavabını həqiqətən dinləyin**

5 Başqalarının xoşbəxt və sağlam olmasını arzulamaq üçün vaxt ayırın

6 Bu gün gördüyünüz insanlara gülümsəyin və mehriban olun

7 Bir layihəyə yaxud niyyətə kömək etmək üçün vaxt ayırın

8 **Onu qiymətləndirəcək biri üçün bugün dadlı bir yemək hazırlayın**

9 Minnətdar olduğunuz birinə təşəkkür edin və bunun səbəbini ona deyın

10 Tənha və ya təşvişli olma ehtimalı olan biri ilə əlaqə saxlayın

11 Başqalarını ruhlandırmaq üçün həvələndirici bir xəbər paylaşın

12 **Onları düşündüyünüzü bildirmək üçün bir dostunuzla əlaqə saxlayın**

13 Günün planı yoxdur! Özünüə qarşı mehriban olun ki, başqalarına da belə ola bilərsiniz

14 Təbiətə qarşı zərif olmaq və planetimizə qayğı göstərmək üçün hərəkətə keçin

15 Əgər kimsə sizi incidirsə, mehriban olun. Onların necə hiss edə biləcəyini təsəvvür edin

16 **Birinə düşünülmüş bir hədiyyə ilə sürpriz edin**

17 İnternetdə mehriban olun. Müsbət və dəstəkləyici şərhlər paylaşın

18 Bu gün başqasının həyatını asanlaşdırmaq üçün bir şey edin

19 Yeməyiniz və bunu ərşəyə gətirən insanlar üçün minnətdar olun

20 **Bu gün rastlaşdığınız hər kəsdə yaxşı cəhətləri axtarın**

21 Yerli xeyriyyə təşkilatına kömək etmək üçün istifadə olunmamış əşyalar, paltarlar və ya yeməklər bağışlayın

22 İnsanlara tam diqqətinizi verin, onlara fokuslanın

23 Faydalı hesab etdiyiniz məqalə, kitab və ya podkastları paylaşın

24 **Keçmişdə sizi incidən birini bağışlayın**

25 Ehtiyacı olan birinə kömək etmək üçün vaxtınızı, enerjinizi və ya diqqətinizi ayırın

26 Yaxşı bir səbəb üçün pul xərcləmək, insanlığa olan borcunuzu ödəmək üçün bir üsul tapın

27 Kimsə pisdirsə bunun fərqiəndə olun və onun gününü işıqlandırmağa çalışın

28 **Çox yaxşı tanımadığınız biri ilə dostcasına söhbət edin**

29 Yerli icmanıza kömək etmək üçün bir faydalı tövsiyə verin

30 Sizin qədər maddiyatı olmayanlara kömək etmək üçün bir şeylər verin

31 Bu gün bu təqvimini digər insanlarla paylaşın

