



GERUMO KALENDORIUS: GRUODIS 2020



PIRMADIENIS



ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

1 Pasidalink gerumo kalendoriumi su kitais ir taip skleisk gerumą

2 Susisiek su asmeniu, su kuriuo negali būti, ir paklausk, kaip jam sekasi

3 Padėk žmogui šiuo metu patiriančiam sunkumus

4 Pasakyk malonius žodžius kuo didesniai kiekiui žmonių

5 Padovanok dovaną benamiui ar vienišam žmogui

6 Paremk tau svarbią organizaciją, teikiančią labdarą

7 Nusiųsk ir palik teigiamą žinutę kitam

8 Padaryk ką nors naudingo draugui ar šeimos nariui

9 Užfiksuok, kai esi griežtas sau ar kitiems, tapk malonus

10 Nuoširdžiai klausykis kitų jų nevertindamas

11 Būk dosnus. Pamaitink ką nors maistu, meile ar gerumu

12 Nusipirk papildomų produktų ir paaukok Maisto bankui

13 Suskaičiuok, kokiam kiekiui žmonių gali padėti šiandien nusišypsoti

14 Pasidalink laimingų prisiminimų ar įkvėpiančia mintimi

15 Susisiek su vyresnio amžiaus kaimynu ir praskaidrink jo dieną

16 Pasakyk kažką teigiamo visiems, su kuriais kalbi

17 Praktikuok dėkingumą: išvardyk malonius dalykus, kuriuos tau padarė kiti

18 Padovanok tai, kas tau yra svarbu

19 Apsipirk vietinėse mažose parduotuvėlose

20 Susisiek su žmogumi, kuris jaučiasi vienišas. ar izoliuotas

21 Vertink gerumą ir padėkok žmonėms, kurie tau padeda

22 Pasveikink kitą už pasiekimą, kuris gali būti nepastebėtas

23 Pasirink dovanoti ar gauti atleidimo dovaną

24 Suteik džiaugsmo kitiems. Pasidalink, kas tave prajuokina

25 Elkis maloniai su visais, įskaitant ir save!

26 Išėik į lauką, surink šiukšles ar padaryk ką nors naudingą gamtai

27 Paskambink ir pabendrauk su toli esančiu giminaičiu

28 Būk malonus planetai: valgyk mažiau mėsos ir sunaudok mažiau energijos

29 Išjunk įrenginius ir tikrai klausykis kitų

30 Leisk kitiems sužinoti, kaip ir kodėl juos vertini

31 Suplanuok keletą gerumo veiksmų, kuriuos atliksi 2021 m.

Pažvelkime toliau už savo skirtumų ir padėkime vieni kitiems. Kiekvienas gerumo poelgis yra svarbus.



ACTION FOR HAPPINESS

#DarykGeraGruodį

www.actionforhappiness.org

Išlik ramus · Tapk išmintingas · Būk malonus

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankęs www.actionforhappiness.org/do-good-december