

מעשי אדיבות יומימיים

להלן הצעות לדרכים להיות אדיבים לעצמכם ולאחרים במהלך החודש.

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
			1	2	3	4
			ספרו בדיחה למישהו שצריך לצחוק.	תגידו שאתם מצטערים על משהו שעשיתם - והתכוונו לזה.	תאספו את הזבל שאתם עוברים לידו.	דלגו למקום שאליו אתם הולכים.
5	6	7	8	9	10	11
תחליטו להתייחס לאחרים בכבוד.	תגידו 3 דברים שאתם אסירי תודה עליהם.	תעשו משהו שאתם נהנה ממנו רק בשבילכם.	עזרו לחבר עם משהו שהם צריכים.	לימדו משהו חדש על משהו חדש לכם.	הזמינו אדם חדש להצטרף אליכם.	בלו זמן עם מישהו שאתם מתגעגעים אליו.
12	13	14	15	16	17	18
ספרו למישהו למה אתם גאים בהם.	תגידו שלום לשכן.	תרקדו רק בגלל שבא לכם.	שילחו סרטון מצחיק למישהו מיוחד.	ותרו על מקום מושבכם למען זר.	קחו אחריות על המעשים שלכם.	שילחו פתק תודה.
19	20	21	22	23	24	25
הגבילו את זמן מסך שלכם.	מיתחו הגוף.	תגידו תודה.	כיתבו 3 דברים שאתם אוהבים בעצמכם.	שתו מים מבקבוק רב פעמי.	תנו למישהו קדימות בתור.	דברו בוידאו עם אדם אהוב.
26	27	28	29	30		
דברו פחות והקשיבו יותר.	החמיאו למישהו על עבודה טובה.	תגידו למישהו שהוא צודק.	בצעו את המטלות שלכם בלי להתלונן.	נדבו את הזמן שלכם.		

