

NOVEMBER 2023

Perbuatan kebaikan harian

Berikut ialah cadangan cara untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan orang lain sepanjang bulan.

Ahad	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu
			1 Beritahu jenaka kepada seseorang yang boleh membuatkan dia tertawa.	2 Katakan anda menyesal atas sesuatu yang anda lakukan – dan bersungguh-sungguh.	3 Kutip sampah yang anda temui di luar.	4 Langkau ke tempat yang anda tuju.
5 Tegaskan untuk melayan orang lain dengan hormat.	6 Katakan 3 perkara yang anda syukuri.	7 Lakukan sesuatu yang anda gemari hanya untuk anda. 	8 Bantu rakan dengan sesuatu yang mereka perlukan.	9 Ketahuhi sesuatu yang baharu tentang sesuatu yang baharu kepada anda.	10 Jemput rakan baru untuk sertai anda. 	11 Luangkan masa dengan seseorang yang anda rindu.
12 Beritahu seseorang kenapa anda bangga dengan mereka.	13 Ucapkan hai kepada jiran anda.	14 Menari, apa salahnya.	15 Hantarkan video kelakar untuk seseorang yang istimewa.	16 Tawarkan tempat duduk anda untuk orang yang tidak dikenali.	17 Bertanggungjawab atas kelakuan anda.	18 Hantarkan nota terima kasih. 
19 Hadkan masa skrin anda.	20 Regangkan badan anda. 	21 Ucapkan terima kasih.	22 Tulis 3 perkara yang anda sukakan tentang diri anda.	23 Minum air dari botol guna semula.	24 Biarkan seseorang mendahului anda dalam barisan.	25 Buat panggilan video dengan kesayangan anda.
26 Kurangkan bercakap dan banyakkannya mendengar. 	27 Memuji seseorang untuk kerja yang dilakukan dengan baik.	28 Beritahu seseorang bahawa mereka betul.	29 Buat tugas anda tanpa mengeluh.	30 Tawarkan masa anda. 		