

LISTOPAD 2023

Codziennie akty życzliwości

Oto sugestie, jak być miłym dla siebie i innych przez cały miesiąc.

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
			1 Opowiedz dowcip komuś, kto potrzebuje się pośmiać.	2 Przeprós za coś, co zrobiłeś/ zrobiłaś - i zrób to szczerze.	3 Zbierz śmieci leżące na ziemi.	4 Przeskocz do miejsca, do którego zmierzasz.
5 Staraj się traktować innych z szacunkiem.	6 Wymień 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny/ wdzięczna.	7 Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność tylko dla siebie. 	8 Pomóż przyjacielowi z czymś, czego potrzebuje.	9 Dowiedz się czegoś nowego o czymś zupełnie dla siebie nowym.	10  Zaproś nową osobę, aby do Ciebie dołączyła.	11 Poświęć czasu komuś, za kim tęsknisz.
12 Powiedz komuś, dlaczego jesteś z niego dumny/ dumna.	13 Przywitaj się z sąsiadem.	14 Tak po prostu zatańcz.	15 Wyślij zabawny film do kogoś wyjątkowego.	16 Ustąp miejsca komuś nieznanemu.	17 Weź odpowiedzialność za swoje działania.	18  Wyślij wiadomość z podziękowaniem.
19 Ogranicz czas spędzany przed ekranem.	20  Porozciągaj się.	21 Powiedz dziękuję.	22 Zapisz 3 rzeczy, które Ci się w Tobie podobają.	23 Pij wodę z butelki wielokrotnego użytku.	24 Przepuść kogoś w kolejce.	25 Porozmawiaj przez wideo z kimś kogo kochasz.
26  Mów mniej i słuchaj więcej.	27 Pochwal kogoś za dobrze wykonaną pracę.	28 Powiedz komuś, że ma rację.	29 Wykonuj swoje obowiązki bez narzekania.	30 Poświęć swój czas na wolontariat. 		

Optum