

НОЯБРЬ 2023 Г.

Ежедневные добрые дела

Предлагаем вашему вниманию варианты проявить к себе и окружающим доброе отношение в течение месяца.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
			1 Расскажите что-нибудь смешное человеку, которому не помешает улыбнуться.	2 Скажите, что раскаиваетесь в чем-то, что совершили, — и сделайте это искренне.	3 Подберите мусор, который встретится вам на пути.	4 Пробежитесь до места назначения.
5 Не забывайте относиться к другим людям с уважением.	6 Назовите 3 вещи, за которые вы можете сказать «спасибо».	7 Сделайте что-то, что вам нравится, только для себя. 	8 Помогите другу в чем-то, в чем он нуждается.	9 Узнайте что-нибудь новое о чем-то новом для себя.	10 Пригласите нового человека присоединиться к вам. 	11 Проведите время с кем-то, по кому скучаете.
12 Скажите кому-нибудь, почему вы им или ею гордитесь.	13 Поздоровайтесь с соседом.	14 Потанцуйте просто так.	15 Отправьте кому-то особенному для вас забавный видеоролик.	16 Уступите свое место незнакомому человеку.	17 Отвечайте за свои поступки.	18 Отправьте благодарственное письмо. 
19 Ограничивайте экранное время.	20 Сделайте растяжку. 	21 Скажите «спасибо».	22 Запишите 3 вещи, которые вам нравятся в себе.	23 Пейте воду из многоразовой бутылки.	24 Уступите кому-нибудь свое место в очереди.	25 Пообщайтесь по видео связи с близким человеком.
26  Меньше говорите и больше слушайте.	27 Похвалите кого-нибудь за хорошо выполненную работу.	28 Скажите кому-нибудь, что он или она правы.	29 Выполняйте домашние дела, не сетуя.	30 Потратьте свое время на помощь другим. 		

Optum