

# 2023年11月 日常善举

您可以采取以下建议的方法,在本月善待自己和他人。

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
			1 给心情不佳的人讲个笑话。	2 为您犯下的错误真诚道歉。	3 随手捡起地上的垃圾。	4 跑跑跳跳地去您要去的 地方。
5 强调要尊重他人。	6 说3件让您觉得感恩的事情。	7 做一件让自己开心的事。 	8 帮助朋友做一件需要的事。	9 了解某件新事物的新知识。	10 帮助新人融入集体。 	11 花时间和您想念的人相处。
12 告诉某人您为他/她感到骄傲的原因。	13 向您的邻居问好。	14 漫无目的地跳舞。	15 向某个特定的人发送有趣的视频。	16 为陌生人让座。	17 对自己的行为负责。	18  发送感谢信。
19 限制您使用屏幕的时间。	20  做一做伸展运动。	21 说一声“谢谢”。	22 写下您喜欢自己的3个方面。	23 用可重复使用的瓶子喝水。	24 在排队时礼让他人。	25 与亲人视频聊天。
26  少说多听。	27 为某人表现出色而鼓掌。	28 告诉某人他/她是对的。	29 做家务时不抱怨。	30 自愿参与某项活动或服务。 		

