



BOLDOGSÁG NAPTÁR 2018 - ADAKOZÓ AUGUSZTUS



VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

„Egy jótett - legyen bármilyen apró -
sosem megy veszendőbe”

(Ezópusz)



1. Határozzuk el,
hogy kedvesek
leszünk másokhoz
(és önmagunkhoz)
minden nap!

2.
Hagyjunk ma
valakinek pozitív
üzenetet!

3. Kezeljünk
barátként min-
denkit, akivel
kapcsolatba
kerülünk!

4. Kérdezzünk
meg valakit,
hogy van, és
tényleg figyel-
jünk a válaszra!

5. Locsoljunk meg
néhány szom-
jas virágot vagy
növényt a szabad-
ban bárhol!

6. Vegyük fel a
kapcsolatot egy
barátunkkal,
hogy tudja, gon-
dolunk rá!

7. Adjuk át
a helyünket, enged-
jünk másokat előre
vagy tartsuk nekik
az ajtót!

8. Szánjunk rá
időt, hogy azt
kívánjuk mások-
nak, szabadul-
janak meg a
szenvedéstől!

9. Legyünk hálá-
sak az ételért
és azokért az
emberekért, akik
munkájukkal
előteremtették!

10. Szánjunk rá
időt, hogy meg-
bocsássunk
valakinek, aki
megbántott minket
a múltban!

11. Lepjünk meg
valakit egy igazán
neki szóló ajándék-
kal!

12. Nem használt
ruháinkat
adományozzuk el,
vagy támogassunk
egy jótékonyági
intézményt!

13. Vegyük észre,
ha valaki
szomorú, és
igyekezzünk
felderíteni!

14. Támogassunk
egy ügyet, amely
nem érint minket
közvetlenül!

15. Ma tegyünk
valamit, ami
könnyebbé teszi
valaki más életét!

16. Mondjunk el
valamit egy fiatal
embernek, amit
szívesen hallot-
tunk volna az ő
korában!

17. Ha valaki
zavar minket,
képzeld el,
milyen lehet a
bőrében lenni!

18. Vigyünk el
egy barátot
egy spontán
kalandra!

19. Mára nincs
terv! Legyünk
kedvesek ma-
gunkhoz, hogy
kedvesek tudjunk
lenni másokhoz!

20. Ha egyet
fizet, kettőt kap
akcióban veszünk
valamit, az ingyen
kapott dolgot
adományozzuk el!

21. Ma igyekez-
zünk a lehető
legtöbb ember
arcára mosolyt
csalni!

22. Az aprónkat
adjuk oda
egy jó ügy
támogatására!

23. Őszintén
dicsérjük meg
ma azokat, akik-
kel találkozunk!

24. Szánjunk időt
és energiát rá,
hogy segítsünk
valakin, aki
bajban van!

25. Főzzük meg
a kedvenc
ételünket
valakinek, aki
értékelni fogja!

26. Kapcsoljuk ki
a telefonunkat, és
teljes figyelmünk-
kel forduljunk az
emberek felé!

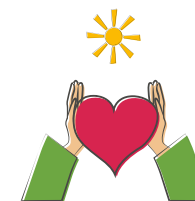
27. Mindenki-
ben,
akivel ma
találkozunk,
keressük a jót!

28. Ajándékoz-
zunk el egy
könyvet, amely-
et inspirálónak
találtunk, vagy a
segítségünkre volt!

29. Jelentkezzünk
szervdonornak,
vagy adjunk vért!

30. Kezdeményez-
zünk barátságos
beszélgetést
ismeretlenekkel!

31. Tervezzünk egy
utcabált, pikniket
vagy összejevetelt a
közösségünknek!



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys