

Месяц доброты: 30-дневный челлендж, который пробудит в вас светлые чувства

- ❑ **День 1.** Будьте целый день очень вежливыми, открывайте всем дверь, уступайте очередь и т.д.
- ❑ **День 2.** Помогите кому-нибудь донести тяжелые сумки.
- ❑ **День 3.** Приготовьте вкусный обед и пригласите на него друга.
- ❑ **День 4.** Пожертвуйте немного денег на доброе дело: лечение ребенка, уход за бездомными животными, строительство храма и т.д.
- ❑ **День 5.** Отнесите ненужные вещи в приют или дом престарелых.
- ❑ **День 6.** Подарите цветы, конфеты или бутылку хорошего виски своему соседу, фитнес-тренеру или просто доброй продавщице в вашем любимом магазине.
- ❑ **День 7.** Заплатите за человека, который стоит позади вас в очереди в Макдональдс или любом другом кафе или магазине.
- ❑ **День 8.** Скажите незнакомому человеку комплимент. Например, встретившись в лифте с соседкой, похвалите ее духи.
- ❑ **День 9.** Принесите на работу какую-нибудь вкусняшку (желательно, собственного приготовления) и угостите коллег.
- ❑ **День 10.** Купите что-нибудь у бабушки, которая стоит на рынке: саженцы, газеты, старые книги или любую другую ерунду, которая вам в принципе не нужна ☺.
- ❑ **День 11.** Сходите в кафе или ресторан и отправьте за соседний столик шоколадный десерт.
- ❑ **День 12.** Покормите бездомных собак или кошек.
- ❑ **День 13.** Оставьте добрый комментарий к посту, который вам понравился.
- ❑ **День 14.** Обнимите того, кого вы любите. Скажите, как этот человек для вас дорог.
- ❑ **День 15.** Улыбнитесь незнакомцу.
- ❑ **День 16.** Дайте бездомному денег или сумку с продуктами.
- ❑ **День 17.** Купите воздушные шарик или цветы и раздайте их прохожим на улице.
- ❑ **День 18.** Уберите мусор в палисаднике, дворе, на вашем любимом озере или любом другом загрязненном месте.
- ❑ **День 19.** Купите дорогому вам человеку вещь, о которой он давно мечтал (или просто сделайте ему приятный подарок).
- ❑ **День 20.** Проведите целый день с человеком, которому вы мало уделяете внимания (например, с бабушкой).
- ❑ **День 21.** Сделайте скворечник и повесьте его в том месте, где вам нравится гулять.
- ❑ **День 22.** Посадите дерево или цветы, если дело происходит в теплое время года. Почистите от снега дорогу или машину соседа – если в холодное.
- ❑ **День 23.** Помогите родителям или другим родственникам в делах по дому или огороду.
- ❑ **День 24.** Сходите в любимое кафе, оставьте о нем положительный отзыв. Дайте официанту хорошие чаевые.
- ❑ **День 25.** Сдайте кровь.
- ❑ **День 26.** Улыбайтесь всем встречающимся вам промоутерам и берите у них рекламные листовки.
- ❑ **День 27.** Уступите место в метро, маршрутке или трамвае. Если вы автомобилист, позвольте машинам со второстепенной дороги встроиться в ваш ряд.
- ❑ **День 28.** Оставьте у мусорки остатки еды, чтобы бездомным людям не нужно было рыться в бачке.
- ❑ **День 29.** Оставьте понравившуюся книгу вместе с запиской в электричке или самолете. Пусть она порадует других пассажиров.
- ❑ **День 30.** Искренне попросите прощения у всех, кого вы когда-либо обидели.