

TYDZIEŃ

Małych Dobrych Gestów

PONIEDZIAŁEK

Słowo ma moc

SPRAW, ABY KTOŚ MIAŁ LEPSZY DZIEŃ:

- Powiedz komuś coś miłego – bliskiej osobie, współpracownikowi,
- Napisz wiadomość do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałeś.

Dlaczego to działa? Życzliwe słowa nic nie kosztują, a mogą poprawić komuś humor na cały dzień!

WTOREK

Pomocna dłoń

ZAUWAŻ POTRZEBY INNYCH:

- Zaproponuj pomoc sąsiadowi – np. wnieś zakupy, wyprowadź psa, zapytaj, czy czegoś nie potrzebuje.
- Odwiedź kogoś z rodziny i poświęć mu chwilę uwagi.

Dlaczego to działa? Wsparcie, nawet w drobnych rzeczach, buduje relacje i poczucie wspólnoty.

ŚRODA

Podziel się tym, co masz

TWOJE WSPARCIE TO SKARB:

- Kup dodatkowy produkt podczas zakupów i zostaw w koszu na zbiórkę.
- Podziel się swoją wiedzą – jeśli masz umiejętność, która może komuś pomóc, zaoferuj darmową pomoc (np. korepetycje, doradztwo).

Dlaczego to działa? Drobne rzeczy mogą mieć wielką wartość dla kogoś w potrzebie.

CZWARTEK

Dobro w sieci

UŻYJ INTERNETU DO CZEGOŚ DOBREGO:

- Udostępnij zbiórkę charytatywną lub inicjatywę społeczną.
- Napisz komuś pozytywną opinię (np. o lokalnym biznesie, który lubisz).

Dlaczego to działa? W sieci łatwo szerzyć negatywne informacje – bądź kimś, kto wnosi tam wartość i dobro

PIATEK

Dzień wdzięczności

ZATRZYMAJ SIE I DOCEŃ:

- Zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
- Podziękuj komuś za coś, co zrobił – nawet jeśli to drobna rzecz.
- Powiedz bliskim, jak wiele dla Ciebie znaczą.

Dlaczego to działa? Praktykowanie wdzięczności zwiększa poczucie szczęścia i poprawia relacje z innymi.

SOBOTA / NIEDZIELA

Czas dla siebie

ZADBAJ O SIEBIE, BY NIEŚĆ DOBRO:

- Zrób coś, co sprawia Ci radość – spacer, relaks z książką, hobby.
- Wyłącz na chwilę telefon i pobądź ze sobą lub bliskimi bez rozpraszaczy.

Dlaczego to działa? Dbanie o siebie to nie egoizm – to sposób, by mieć energię i siłę do pomagania innym!