

2019
ÁPRILIS

KEDVLESSÉG NAPTÁR

HÉTFŐ

1 + Kezdd a napot és a hónapot háladással azért, hogy élsz!

KEDD

2 + Nézd meg a Főnix áprilisi eseménynaptárát, és válaszd ki, mely programokon veszel részt!

SZERDA

3 + Menj ki a szabadba, és találd öt dolgot, ami szerinted gyönyörű!

CSÜTÖRTÖK

4 + Össz meg a közösségi oldaladon egy pozitív gondolatot, mely Neked korábban segített!

PÉNTEK

5 + Ösztönözz mást is kedvességre: oszd meg ezt a naptárt másokkal (nyomatva vagy közösségi oldaladon)!

SZOMBAT

6 + Tévé, számítógép és mobiltelefon helyett keress egy kuckót egy jó könyvvel, és olvass egy órán át!

VASÁRNAP

7 + Ösztönözz másokat arra, hogy kimozduljatok és élvezzék a természetet együtt!

8 + Vedd ma észre, ha egy munkatársad, vagy családtagod jól cselekszik és dícsérd meg érte!

9 + Figyelj oda, hogyan szólsz magadhoz: használj kedves szavakat!

10 + Köszönd meg, amit másoktól kapsz, ne vedd magától értetődőnek!

11 + Ajánld fel a segítséged valakinek, aki nehézségekkel küzd!

12 + Gratulálj valakinek az eredményéért, ami egyébként észrevétlen maradna!

13 + Vásárolj helyben/piacra, és támogasd a kistermelőket!

14 + Tarts „kütyümentes” napot! Élvezd a dolgokat, amik betöltik a nyert időt!

15 + Ajánld fel a segítséged valakinek, aki nehézségekkel küzd!

16 + Lepd meg ma egyik családtagodat egy kis plusz házimunka elvégzésével!

17 + Mondd el egy munkatársadnak / csoporttársadnak, mennyire értékeled a munkáját!

18 + Össz meg egy vidám emléket vagy egy inspiráló gondolatot valakivel, akit szeretsz!

19 + Gondolj a Földre: a mai napon ne egyél húst, és takarékoskodj az energiával!

20 + Készíts ajándékot, vagy valami meglepetést valakinek, aki hontalan vagy magányos!

21 + Hívd fel szüleidet vagy gyermekeidet (vagy egy rokont), és beszélj vele hosszabban!

22 + Bár hétfő van, Te mosolyogj a lehető legtöbb emberre, akikkel ma találkozol!

23 + Hagyj pozitív üzenetet valakinek (barát, munkatárs, főnixes csoporttárs, stb.)!

24 + Add át a helyed valakinek a buszon/villamoson/metrón, vagy engedj eléd valakit egy sorbanállásakor!

25 + Bocsáss meg valakinek (akár csak magadban) egy régi sérelmet, melyet még hordoztál!

26 + Vedd észre, ha túl kemény vagy magaddal vagy másokkal, és légy inkább kedves!

27 + Ma kényeztesd magad egy kis kedvességgel, de lehetőleg ne cukrászda legyen a helyszín!

28 + Oszd meg egy családtagoddal vagy barátoddal, mennyire hálás vagy neki a létezéséért!

29 + Hallgass meg másokat készségesen, ítélet nélkül!

30 + Holnap már május: tervezz meg egy vidám tavaszi programot az egyik májusi hétvégére!