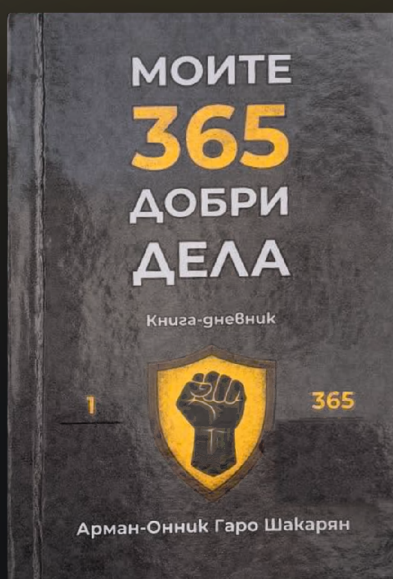


МОИТЕ **365** ДОБРИ ДЕЛА

БОНУС КЪМ КНИГАТА-ДНЕВНИК

365 ИДЕИ ЗА ДОБРИ ДЕЛА

По една идея за всеки ден от книгата – за дните, в които не знаеш какво добро да направиш.



от **Арман-Онник Гаро Шакарян**

[@moite365dobridela](https://www.instagram.com/moite365dobridela)

Една идея на ден

В книгата питаш: „Не мога да се сетя какви добрини да направя.“ Ето отговора – 365 идеи, по една за всеки ден. Номерът до идеята е денят в книгата-дневник. Не ти пасва днешната? Избери друга от същата категория – важното е доброто да е от сърце.

□ – отметни, когато я направиш

★ – от книгата или от добро дело на читател

Има я и като приложение на телефона: всеки ден показва идеята за деня, помни какво си направил и празнува с теб.

 У дома 37 идеи	 Непознати 37 идеи	 Приятели 36 идеи
 Животни 30 идеи	 Природа 33 идеи	 Работа и училище 35 идеи
 С деца 30 идеи	 Към себе си 34 идеи	 Онлайн 30 идеи
 Квартал и общност 40 идеи	 Малки жестове 23 идеи	

- ☐ 1 ★ Купи малко цветове и го подари на мама без повод.
- ☐ 2 ★ Помогни на човек с тежка чанта или детска количка.
- ☐ 3 Пиши на приятел: „Мисля за теб.“
- ☐ 4 ★ Сипи вода на улично куче или котка.
- ☐ 5 Събери 10 боклука в парка.
- ☐ 6 Помогни на колега, преди да те помоли.
- ☐ 7 Направете заедно с дете едно добро дело – и му обясни защо е важно.
- ☐ 8 Подари си час без телефон.
- ☐ 9 ★ Напиши хубав отзив за малък местен бизнес.
- ☐ 10 Дари кръв.
- ☐ 11 Кажете „благодаря“ 10 пъти днес – и го мисли.
- ☐ 12 Обади се на баба или дядо и ги попитай кой е бил най-хубавият ден в живота им.
- ☐ 13 Купи нещо от възрастен продавач на улицата и му пожелай хубав ден.
- ☐ 14 Изпрати гласово съобщение на стар приятел.
- ☐ 15 ★ Сложи купичка с вода пред вкъщи за уличните животинки.
- ☐ 16 Засади дърво или цвете.
- ☐ 17 Донеси нещо сладко за всички в офиса или в класа.
- ☐ 18 Прочети приказка на дете.
- ☐ 19 Легни си рано.
- ☐ 20 ★ Сподели нечие добро дело с #moite365dobridela.
- ☐ 21 Помогни на съсед да внесе покупките.
- ☐ 22 Изпрати мили съобщения на трима души.
- ☐ 23 Измий чиниите, преди някой да те е помолил.
- ☐ 24 Направи искрен комплимент на непознат.
- ☐ 25 ★ Почерпи приятел с нещо сладко.
- ☐ 26 Нахрани улични котки.
- ☐ 27 Събери боклуците на плажа.
- ☐ 28 Похвали колега пред шефа.
- ☐ 29 Дарете заедно играчки, с които детето вече не играе.
- ☐ 30 Запиши се за прегледа, който отлагаш.
- ☐ 31 Остави мил коментар под публикация на непознат.
- ☐ 32 Почерпи съседите с нещо сладко.
- ☐ 33 Усмихни се на всеки продавач днес.
- ☐ 34 Скрий бележка „Обичам те“ в чантата на близък човек.
- ☐ 35 Благодарите на касиерката, като я наречеш по име.
- ☐ 36 Кажете на приятел нещо, с което се гордееш у него.
- ☐ 37 Дари храна на приют за животни.
- ☐ 38 Пазарувай с торба за многократна употреба.
- ☐ 39 ★ Пиши на свой учител и му благодари.
- ☐ 40 Похвали дете за усилието, а не само за резултата.
- ☐ 41 Запиши три неща, за които си благодарен днес.
- ☐ 42 Споделите кампания за дарение.
- ☐ 43 Пазарувай за възрастен съсед.
- ☐ 44 Кажете на някого: „Гордея се с теб.“
- ☐ 45 Сготви любимото ястие на някого от семейството.
- ☐ 46 ★ Остави бележка „Усмихни се, денят е прекрасен“ на пейка или в асансьора.
- ☐ 47 Помогни на приятел да се премести или да подреди.
- ☐ 48 Разходи куче от приют.
- ☐ 49 Поли дърво на улицата в горещ ден.
- ☐ 50 Научи нов колега на нещо.
- ☐ 51 Научи дете да казва „благодаря“ на продавачката.
- ☐ 52 Прости си за грешка.
- ☐ 53 Дари малка сума онлайн за кауза.
- ☐ 54 Почисти входа на блока.
- ☐ 55 Остави мила бележка на нечия кола: „Хубав ден!“
- ☐ 56 ★ Изведи баба и дядо на кафе или ресторант – просто ей така.
- ☐ 57 Пусни някого пред себе си на опашката.
- ☐ 58 Покани на гости приятел, който е сам.
- ☐ 59 Направи хранилка за птици.
- ☐ 60 Почисти градинката пред блока.
- ☐ 61 Остави благодарствена бележка на чистачката.
- ☐ 62 Нарисувайте картичка за баба и дядо.

- ☐ 63 Разходи се 30 минути сред природата.
- ☐ 64 Подкрепи творец – сподели работата му.
- ☐ 65 Поздрави днес всички съседи.
- ☐ 66 Похвали непознат родител за детето му.
- ☐ 67 Пригответи закуска на родителите си.
- ☐ 68 Почерпи непознат с кафе.
- ☐ 69 Изпрати на приятел песен, която ти напомня за него.
- ☐ 70 През зимата остави храна за птиците.
- ☐ 71 Включи се в почистваща акция.
- ☐ 72 Направи кафе на колега.
- ☐ 73 Изпечете курабийки и ги раздайте на съседите.
- ☐ 74 Напиши писмо до себе си след една година.
- ☐ 75 Отговори на въпрос във форум и помогни на някого.
- ☐ 76 Дари дрехи на нуждаещи се.
- ☐ 77 Задай на някого въпрос и наистина слушай отговора.
- ☐ 78 Изхвърли боклука, без да те молят.
- ☐ 79 Остави „чакащо кафе“ в кафене за някой, който има нужда.
- ☐ 80 Отиди на мач, концерт или представление на приятел.
- ☐ 81 Сподели обява за осиновяване на животно.
- ☐ 82 Цял ден гаси ненужните лампи вкъщи.
- ☐ 83 Помогни на съученик, който не разбира урока.
- ☐ 84 Поиграй с дете на неговата игра – по неговите правила.
- ☐ 85 Кажете „не“ на нещо, което те изтощава.
- ☐ 86 Остави коментар на приятел, който рядко публикува.
- ☐ 87 Включи се като доброволец в кухня за хора в нужда.
- ☐ 88 Отговори търпеливо на някого, който пита за трети път.
- ☐ 89 Прекарай един час с близък човек без телефон.
- ☐ 90 ★ Предложи на туристи да ги снимаш заедно.
- ☐ 91 Напиши препоръка за работата на приятел.
- ☐ 92 Ако видиш ранено животно – обади се на организация, която помага.
- ☐ 93 Иди пеша или с колело вместо с кола.
- ☐ 94 Включи в компанията някой, който е сам.
- ☐ 95 ★ Покарайте заедно колело по залез – „детето във вас чака да си поиграете“.
- ☐ 96 Пий достатъчно вода днес.
- ☐ 97 Пиши на човек, който те е вдъхновил, и му благодари.
- ☐ 98 Остави храна в кутия за дарения.
- ☐ 99 Направи комплимент за нечия работа, който не очакват.
- ☐ 100 ★ Попитай някого вкъщи „Какво за теб е Доброто?“ и запиши отговора в книгата.
- ☐ 101 Упъти човек, който изглежда изгубен – и го придружи няколко крачки.
- ☐ 102 Изпрати на приятел, който търси работа, подходяща обява.
- ☐ 103 Занеси старо одеяло в приют.
- ☐ 104 Цяла седмица разделяй отпадъците за рециклиране.
- ☐ 105 Защити човек, когото подиграват.
- ☐ 106 Помогни на дете в квартала, което се учи да кара колело.
- ☐ 107 Сготви си нещо полезно.
- ☐ 108 Препоръчай колега в професионална мрежа.
- ☐ 109 Почисти снега пред входа на съседа.
- ☐ 110 Цял ден не прекъсвай никого.
- ☐ 111 Подреди мястото вкъщи, което никой не обича да подрежда.
- ☐ 112 ★ Отстъпи мястото си в автобуса или в самолета.
- ☐ 113 Запомни важна дата на приятел и му пиши точно в деня.
- ☐ 114 Направи укритие за улични котки за зимата.
- ☐ 115 Засади билки на балкона и ги подари.
- ☐ 116 Дай записките си на съученик, който е пропуснал.
- ☐ 117 ★ Дари книги на детска градина.
- ☐ 118 ★ Медитирай 5 минути в тишина.
- ☐ 119 Отговори на злобен коментар с доброта – или изобщо не отговаряй.
- ☐ 120 Остави в асансьора бележка с хубаво пожелание.
- ☐ 121 Пожелай „Приятен ден“ на всеки, на когото плащаш.
- ☐ 122 Разгледайте заедно стари семейни снимки и разкажете историите им.
- ☐ 123 Задръж вратата за човека след теб.
- ☐ 124 ★ Погрижи се за компанията – огън, одеяло или топъл чай за всички.

- ☐ 125 Почисти мястото, където хранят уличните животни.
- ☐ 126 Носи шише за вода вместо да купуваш пластмасови.
- ☐ 127 Попитай нов човек как се чувства.
- ☐ 128 Направете заедно хранилка за птици.
- ☐ 129 Похвали се на глас за нещо, което си направил добре.
- ☐ 130 Сподели призив за кръводаряване.
- ☐ 131 Изнеси боклука на възрастна съседка.
- ☐ 132 Сподели чадър, химикал или зарядно.
- ☐ 133 Направи масаж на раменете на някого от семейството.
- ☐ 134 ★ Върни намерени пари или вещ на собственика им.
- ☐ 135 Подари на приятел книга, която те е променила.
- ☐ 136 Дари малка сума на организация за животни.
- ☐ 137 Събирай капачки за благотворителна кауза.
- ☐ 138 Направи комплимент на колега за негова идея.
- ☐ 139 Подари учебни пособия на дете в нужда.
- ☐ 140 Изключи новините за един ден.
- ☐ 141 Сподели публикация за изгубено животно или човек.
- ☐ 142 Покани съседи на чай.
- ☐ 143 Цял ден не казвай нищо лошо за никого.
- ☐ 144 Напиши писмо на родителите си и им благодари за нещо конкретно.
- ☐ 145 Помогни на възрастен човек да пресече улицата.
- ☐ 146 Сготви за приятел, който минава през труден период.
- ☐ 147 Помогни на костенурка или таралеж да пресече пътя безопасно.
- ☐ 148 Почисти любимото си място сред природата.
- ☐ 149 Не клюкарствай цял ден.
- ☐ 150 Слушай дете, без да гледаш в телефона.
- ☐ 151 Чети книга 20 минути.
- ☐ 152 Подпиши петиция за кауза, в която вярваш.
- ☐ 153 Дари книги на читалището.
- ☐ 154 Пожелай „Лека нощ“ на някого, който живее сам.
- ☐ 155 Помогни на брат или сестра със задача, която ги затруднява.
- ☐ 156 Остави щедър бакшиш и благодарствена бележка.
- ☐ 157 Помогни на двама приятели да се сдобрят.
- ☐ 158 Събери боклук, който може да навреди на животните в природата.
- ☐ 159 Засей цветя за пчелите.
- ☐ 160 Поеми малка задача от уморен колега.
- ☐ 161 Научете заедно стихче за доброто.
- ☐ 162 Подреди едно чекмедже или ъгъл, който те дразни.
- ☐ 163 Похвали публично добро обслужване.
- ☐ 164 Пазарувай от местния магазин или фурна.
- ☐ 165 Благодари на човек, който ти е помогнал преди години.
- ☐ 166 ★ Нацепи дърва или свърши тежка работа за баба и дядо.
- ☐ 167 Похвали работата на шофьор, чистач или куриер.
- ☐ 168 Извини се на приятел за нещо отдавнашно.
- ☐ 169 Сподели снимката на изгубено животно в местните групи.
- ☐ 170 Дари стари дрехи, вместо да ги изхвърлиш.
- ☐ 171 ★ Пиши на бивш учител или треньор какво ти е дал.
- ☐ 172 Направете „буркан на доброто“ – всеки ден бележка с добро дело.
- ☐ 173 Направи нещо, което обичаше като дете.
- ☐ 174 Помогни на възрастен роднина с телефона или компютъра.
- ☐ 175 Купи билет за благотворителен концерт.
- ☐ 176 Предложи помощ три пъти днес.
- ☐ 177 Сгъни прането на всички.
- ☐ 178 Усмихни се и поздрави всеки, когото срещнеш днес.
- ☐ 179 Обади се на приятел, който е болен.
- ☐ 180 В горещ ден остави чинийка с вода и камъчета за пчелите.
- ☐ 181 Поправи нещо, вместо да купиш ново.
- ☐ 182 Поздрави по име охраната, чистачите и хората в столовата.
- ☐ 183 Заведи дете на представление или в музей.
- ☐ 184 Спи без телефон в спалнята.
- ☐ 185 Сподели полезна информация вместо мнение.
- ☐ 186 Помогни на възрастен човек с малък ремонт.

- ☐ 187 Поздрави пръв – съседа, колегата, шофьора.
- ☐ 188 Обади се на роднина, с когото не сте говорили отдавна.
- ☐ 189 ★ Ако видиш изгубено дете – остана с него и помогни да намери родителите си.
- ☐ 190 ★ Направете заедно добро дело – двойно по-хубаво е.
- ☐ 191 Гледай животното на съсед, докато е на почивка.
- ☐ 192 Дари книги на библиотека.
- ☐ 193 На следващата среща дай думата на някой, който рядко говори.
- ☐ 194 Похвали детето пред други хора.
- ☐ 195 Прости на някого – заради себе си.
- ☐ 196 Пиши на автор колко ти е харесала книгата му.
- ☐ 197 Погледай детето на съсед за един час.
- ☐ 198 Подари усмивка на човек, който изглежда тъжен.
- ☐ 199 Остави любимия десерт на някого в хладилника с бележка.
- ☐ 200 Доплати на някого, на когото не му стигат пари на касата.
- ☐ 201 Гледай децата на приятел, за да може да си почине.
- ☐ 202 Купи храна за човек, който храни уличните животни в квартала.
- ☐ 203 Започни да правиш компост.
- ☐ 204 Организирай подарък за колега с рожден ден.
- ☐ 205 Изпратете колет на деца в социален дом.
- ☐ 206 Отпиши се от профили, които те карат да се чувстваш зле.
- ☐ 207 Остави оценка за книга или приложение на български автор.
- ☐ 208 Организирай размяна на книги или дрехи в квартала.
- ☐ 209 Кажете „извинявай“ първи.
- ☐ 210 Кажете на глас „благодаря“ на човека, който готви вкъщи.
- ☐ 211 Предложи чадъра си на човек, който се мокри.
- ☐ 212 Похвали приятел пред други хора.
- ☐ 213 Прекарай един ден като доброволец в приют.
- ☐ 214 Спирай водата, докато миеш зъбите си – и научи и децата.
- ☐ 215 Остави кутия бонбони с бележка „За всички“.
- ☐ 216 Нарисувайте заедно рисунка и я подарете на непознат.
- ☐ 217 Поръчай си любимото ястие без вина.
- ☐ 218 Изпрати на някого линк, който ще го зарадва.
- ☐ 219 ★ Включи се в благотворително бягане.
- ☐ 220 Запомни името на човек и го използвай.
- ☐ 221 Предложи да пазаруваш за възрастен роднина.
- ☐ 222 ★ Изслушай човек, който има нужда да говори.
- ☐ 223 Изпрати на приятел снимка на общ спомен.
- ☐ 224 Разкажи на дете колко важна е грижата за животните.
- ☐ 225 Събери фасовете около пейка.
- ☐ 226 Помогни на учителя да подреди класната стая.
- ☐ 227 Научете дете да полива растение.
- ☐ 228 Напиши списък с мечтите си.
- ☐ 229 Публикувай нещо, което кара хората да се усмихнат.
- ☐ 230 Дари играчки на детско отделение в болница.
- ☐ 231 Направи комплимент на човек, който изглежда уморен.
- ☐ 232 Поправи нещо счупено вкъщи, което всички отлагат.
- ☐ 233 Помогни на турист с превода или с картата.
- ☐ 234 Поканете се на разходка вместо на разговор по телефона.
- ☐ 235 Подари играчки или нашийници на приют.
- ☐ 236 Покажи на дете как се седи семе.
- ☐ 237 Похвали някого в груповия чат.
- ☐ 238 ★ Разкажи на дете историята за адаптера от летището в Бостън.
- ☐ 239 Танцувай на любима песен.
- ☐ 240 Изпрати благодарност на учителя или треньора на детето си.
- ☐ 241 Посети дом за възрастни хора.
- ☐ 242 Пожелай успех на някого, който има важен ден.
- ☐ 243 Изгледайте заедно филм по избор на някой друг, не твой.
- ☐ 244 Купи обяд на бездомен човек и поговори с него.
- ☐ 245 Помогни на приятел с автобиографията или с подготовка за интервю.
- ☐ 246 Научи как да помогнеш на птиче, паднало от гнездото.
- ☐ 247 Остави мястото по-чисто, отколкото си го намерил – всеки път.
- ☐ 248 Предложи да заместиш колега, за да отиде при детето си.

- ☐ 249 Играйте въщи на „таен ангел“ – тайно добро за друг член на семейството.
- ☐ 250 Иди на място, където никога не си бил.
- ☐ 251 Отговори на всички непочетени съобщения от близките си.
- ☐ 252 Напиши писмо на самотен възрастен човек.
- ☐ 253 ★ Направи добро дело, за което никой няма да разбере.
- ☐ 254 ★ Сготви вечеря на родителите си.
- ☐ 255 Остави книга на пейка с бележка „Вземи ме“.
- ☐ 256 Изпрати истинска картичка по пощата.
- ☐ 257 Разкажи на приятели за животно, което търси дом.
- ☐ 258 Иди на излет и вземи чувал за боклуци.
- ☐ 259 Подари химикал или тетрадка на съученик, който няма.
- ☐ 260 Остави детето да помага в кухнята.
- ☐ 261 Поговори с приятел за това, което чувстваш.
- ☐ 262 ★ Сподели снимка с книгата и вдъхнови и други да започнат.
- ☐ 263 Сигнализирай на общината за счупена пейка или лампа.
- ☐ 264 Попитай родител какво мечтае да направи – и помогни за първата стъпка.
- ☐ 265 Благодарни на лекар, медицинска сестра или аптекар.
- ☐ 266 Подари на приятел час от времето си – за каквото поиска.
- ☐ 267 Почисти къщичка за птици в парка.
- ☐ 268 Подари растение на колега.
- ☐ 269 Изслушай колега докрай, без да го прекъсваш.
- ☐ 270 Направете лимонада и я раздайте безплатно.
- ☐ 271 Направи тренировка.
- ☐ 272 Купи от малък български онлайн магазин.
- ☐ 273 Подари растение за входа.
- ☐ 274 Почисти колата на член от семейството.
- ☐ 275 Помогни някому да натовари покупките в колата.
- ☐ 276 Попитай приятел: „С какво мога да ти помогна тази седмица?“
- ☐ 277 Купи торба храна и я остави в приют.
- ☐ 278 Сподели снимка на почистена местност – и вдъхнови други.
- ☐ 279 Сподели полезен материал с екипа.
- ☐ 280 Научете дете да поздравява съседите.
- ☐ 281 ★ Препрочети страниците в „Моите 365 добри дела“ – виж колко добро вече си направил.
- ☐ 282 Подкрепи кампанията на приятел.
- ☐ 283 В жегата почерпи работниците на улицата с вода.
- ☐ 284 Запиши кратко видео с поздрав за баба и дядо.
- ☐ 285 Пусни кола да се включи пред теб в задръстването.
- ☐ 286 ★ Поздрави приятел за успех – и му кажи, че знаеш колко труд стои зад него.
- ☐ 287 Разкажи на някого защо е по-добре да осиновиш, отколкото да купиш.
- ☐ 288 Купи от местен фермер.
- ☐ 289 Благодарни на човека, който е поправил твоя грешка.
- ☐ 290 Помогни на дете, което се страхува – обясни и го успокой.
- ☐ 291 Погледи се – топла баня, маска или сауна.
- ☐ 292 Похвали публично свой колега.
- ☐ 293 Подари уменията си – безплатен урок за някого.
- ☐ 294 Поли цветята въщи, без да те молят.
- ☐ 295 Поздрави охраната или портиера по име.
- ☐ 296 Направи изненада за рождения ден на приятел.
- ☐ 297 Помогни на роднина да почисти дома на домашния си любимец.
- ☐ 298 Изключи уредите от контакта за нощта.
- ☐ 299 Покани на обяд колега, който обикновено обядва сам.
- ☐ 300 Направете заедно картичка за учителката.
- ☐ 301 Цял ден не се сравнявай с другите.
- ☐ 302 Сподели безплатен урок, който ти е помогнал.
- ☐ 303 ★ Помогни на местна инициатива – скаути, читалище, училище.
- ☐ 304 Направи чай на човек, който се прибира уморен.
- ☐ 305 Плати билета на някого в градския транспорт.
- ☐ 306 Дай на заем нещо, от което приятел има нужда.
- ☐ 307 Пусни навън пеперуда или бръмбар, влетял в стаята.
- ☐ 308 Засади семе в саксия и го подари на дете.
- ☐ 309 Напиши благодарствен имейл на човек от друг отдел.
- ☐ 310 Похвали непознато дете пред родителя му за доброто му поведение.

- ☐ 311 Започни нещо, което отлагаш – само за 10 минути.
- ☐ 312 Напиши положителен отзив за свой лекар.
- ☐ 313 Сподели храна с човек, който живее сам.
- ☐ 314 Попитай някого въщи как наистина е – и само слушай.
- ☐ 315 Предложи помощ на човек, който сменя гума или бута кола.
- ☐ 316 Научи приятел на нещо, което ти умееш.
- ☐ 317 Почерпи кучето на съседа с лакомство (с разрешение).
- ☐ 318 Събери падналите клони в двора на съседа.
- ☐ 319 Подкрепи колега, който представя проект.
- ☐ 320 ★ Направете заедно с дете нещо добро за улично животно.
- ☐ 321 Усмихни се на себе си в огледалото.
- ☐ 322 Помогни на някого да намери информацията, която търси.
- ☐ 323 Дари за лечението на човек от твоя град.
- ☐ 324 Сложи цветя или свещ на масата за обикновена вечеря.
- ☐ 325 Остави мила бележка на куриера, който ти носи пратка.
- ☐ 326 Остани до тъжен приятел – без съвети, само присъствие.
- ☐ 327 Предай стар телефон или техника за рециклиране.
- ☐ 328 Почисти общата кухня в офиса.
- ☐ 329 Научи нещо ново за 15 минути.
- ☐ 330 Направи кашон с храна за семейство в нужда.
- ☐ 331 ★ Прибери нечий разхвърляни вещи без мърморене.
- ☐ 332 Подари цвете на непознат.
- ☐ 333 Запознай двама приятели, които ще си паснат.
- ☐ 334 ★ Отиди с книгата на любимото си място сред природата и направи добро дело там.
- ☐ 335 Подари на учителката цвете без повод.
- ☐ 336 Вечерта си кажи: „Справих се.“
- ☐ 337 Дари училищни пособия в началото на учебната година.
- ☐ 338 Подари на близък човек вечер само за него – ти поемаш задълженията му.
- ☐ 339 Заговори самотен възрастен човек на пейка.
- ☐ 340 Пиши на приятел, от когото си се отдалечил.
- ☐ 341 Сигнализирай за незаконно сметище в твоя район.
- ☐ 342 Кажи на шефа или учителя какво цениш в него.
- ☐ 343 Подреди телефона си – изтрий излишни снимки и приложения.
- ☐ 344 Помогни на благотворителен базар.
- ☐ 345 Научи нещо от баба или дядо – рецепта, песен или история.
- ☐ 346 Ако някой изпусне нещо – вдигни го и му го подай с усмивка.
- ☐ 347 Подкрепи бизнеса на приятел – купи или препоръчай.
- ☐ 348 Задръж асансьора за колега.
- ☐ 349 Отдели пари за нещо смислено.
- ☐ 350 Поканете съседското дете да играе с вашите.
- ☐ 351 Изпрати на член от семейството снимка на хубав спомен.
- ☐ 352 Помогни на човек в инвалидна количка с вратата или стъпалата.
- ☐ 353 Кажи на приятел защо го цениш.
- ☐ 354 Дай идея на някого и го остави той да блесне с нея.
- ☐ 355 Занеси обяд на човек, който работи на празник.
- ☐ 356 Кажи на родителите си едно нещо, което са направили добре като родители.
- ☐ 357 Сподели такси с човек, за когото е скъпо.
- ☐ 358 Обещай на приятел нещо малко – и го изпълни.
- ☐ 359 Изпрати картичка за празника на всички съседи.
- ☐ 360 Остави някого въщи да избере музиката днес – без коментар.
- ☐ 361 ★ Купи от човек на сергия, който работи до късно – и му благодари.
- ☐ 362 Помогни на възрастен човек да плати сметките си онлайн.
- ☐ 363 Сподели обявата на човек от квартала, който търси работа.
- ☐ 364 Сложи табела „Благодарим“ за чистачите в квартала.
- ☐ 365 Почисти детската площадка.