

Этот блокнот принадлежит:

.....

.....

@



Ты способен сделать этот мир лучше!

Спросишь как? Легко!

Например, делая небольшие добрые дела и совершая хорошие поступки ежедневно. Ведь для этого совсем необязательно быть сказочно богатым, иметь связи или суперспособности. Можно просто улыбнуться прохожему, позвонить своей бабушке, убрать во дворе или испечь вкусное печенье для коллег. От таких мелочей настроение обязательно улучшится и у тебя, и у окружающих! А может быть, даже своим примером ты вдохновишь других людей поступать так же, и тогда мир станет добрее и позитивнее, несмотря ни на что. На страницах этого блокнота ты найдешь интересные идеи добрых дел, а также сможешь вписать свои собственные. А можно просто использовать его как обычный ежедневник или блокнот для стихов, афоризмов, рисунков и всего того угодно!

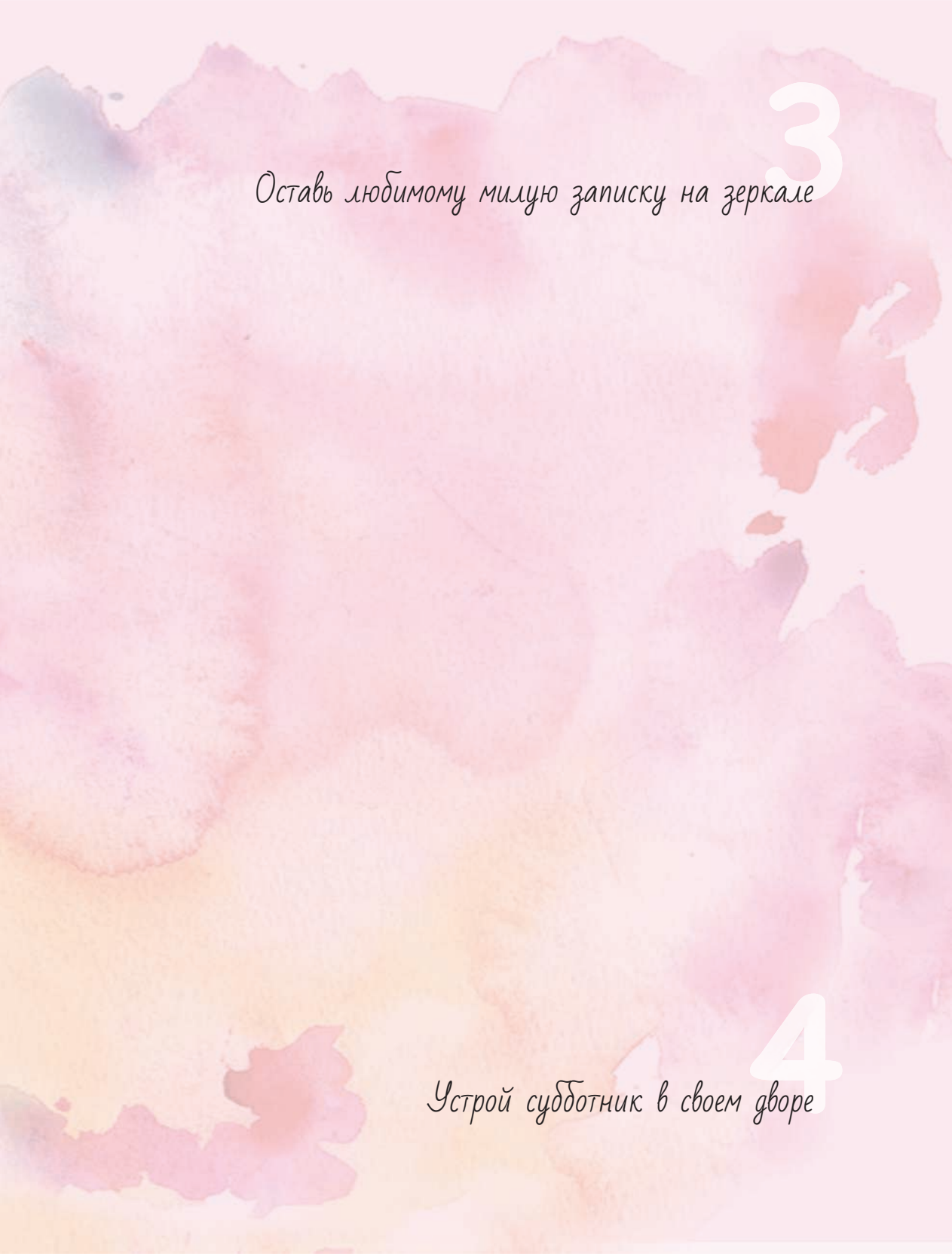
1

Подари подрузе цвeтoк. Прoстo тaк



2

Переведи бабушку через дорогу

The background of the entire page is a soft, abstract watercolor wash. It features a mix of light pink, pale yellow, and very light blue tones, with some darker, more saturated pink and orange accents, particularly towards the right and bottom edges. The texture is soft and painterly, with visible brushstrokes and color blending.

3

Оставь любимому милую записку на зеркале

4

Устрой субботник в своем дворе

5

Улыбнись прохожему

6

Поработай волонтером в собачьем приюте



7
Прими участие в благотворительной ярмарке

8
Сделай маме комплимент
по поводу ее прически или наряда

9

Купи лакомство своему питомцу

10

Оплати покупки пенсионеру в продуктовом магазине



11
Напиши и отправь по почте
бумажное письмо старому другу

12
Отдай одежду, которую не носишь,
на благотворительность

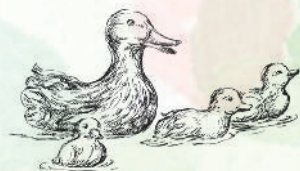
13

Стань донором. Сдай кровь

14

Напиши школьному учителю,
что благодарен ему за полученные знания

15
Подвези на своей машине
коллегу-пешехода домой



16
Покорми уток в парке

17

Найди в себе силы простить человека,
на которого ты в обиде

18

Составь список любимых песен
и разошли друзьям



19
Купи кофе человеку,
стоящему за тобой в очереди в кофейне

20
Отнеси старые одеяла в питомник для собак

21

Принеси в офис сладости к чаю
и угости коллег



22

В дождливый день пусти уличного кота
погреться в подъезде

23

Насыпь корм в кормушку для птиц

24

Находясь в отпуске, отправь открытку
с приветом родителям или друзьям