

Gentilleses de décembre 2022

LUNDI



5 Offre un cadeau à une personne sans abri ou qui se sent seule

MARDI



6 Laisse un message positif pour que quelqu'un le trouve

MERCREDI



7 Fais de gentilles remarques à autant de personnes que possible aujourd'hui

JEUDI

1 Répands de la gentillesse et partage ce calendrier avec d'autres personnes

VENDREDI

2 Contacte une personne avec qui tu ne peux pas être pour savoir comment elle va

SAMEDI

3 Offre d'aider une personne qui vit actuellement des moments difficiles

DIMANCHE

4 Soutiens une oeuvre de charité, une cause ou une campagne qui te tient vraiment à cœur

12 Sois généreux.se. Choisis de donner de la nourriture, de l'amour ou de la gentillesse aujourd'hui

13 À combien de personnes peux-tu sourire aujourd'hui?

14 Partage un souvenir heureux ou une pensée, source d'inspiration avec un être cher

15 Contacte une personne âgée de ton quartier et égaye sa journée

16 Cherche à dire quelque chose de positif aux personnes à qui tu parles

17 Sois reconnaissant.e. Fait la liste des choses que d'autres ont fait pour toi

18 Demande de l'aide et laisse quelqu'un découvrir la joie de donner

19 Contacte une personnes qui peut être seule ou se sentir isolée

20 Aide les autres en donnant quelque chose dont tu n'as pas besoin

21 Apprécie la gentillesse et remercie les personnes qui font quelque chose pour toi

22 Félicite quelqu'un pour avoir fait quelque chose qui aurait pu passer inaperçu

23 Choisis de donner et de recevoir le cadeau du pardon

24 Apporte de la joie aux autres. Partage quelque chose qui t'a fait rire

25 Traite tout le monde avec gentillesse aujourd'hui, y compris toi-même!

26 Sors de chez toi. Ramasse des déchets ou fais quelque chose de bien pour la nature

27 Appelle un membre de ta famille qui est loin pour dire bonjour et discuter

28 Sois gentil avec la planète. Mange moins de viande et utilise moins d'énergie

29 Eteins les appareils numériques et écoute vraiment les personnes

30 Dis à une personnes à quel point tu l'apprécies et pourquoi

31 Planifie de nouveaux gestes de gentillesse à faire pour 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux.ses · Plus aimables · Ensemble

December Kindness 2022

MONDAY



5 Give a gift to someone who is homeless or feeling lonely

TUESDAY



6 Leave a positive message for someone else to find

WEDNESDAY



7 Give kind comments to as many people as possible today

THURSDAY

1 Spread kindness and share the December calendar with others

8 Do something helpful for a friend or family member

FRIDAY

2 Contact someone you can't be with to see how they are

9 Notice when you're hard on yourself or others and be kind instead

SATURDAY

3 Offer to help someone who is facing difficulties at the moment

10 Listen wholeheartedly to others without judging them

SUNDAY

4 Support a charity, cause or campaign you really care about

11 Buy an extra item and donate it to a local food bank

12 Be generous. Feed someone with food, love or kindness today

13 See how many different people you can smile at today

14 Share a happy memory or inspiring thought with a loved one

15 Contact an elderly neighbour and brighten up their day

16 Look for something positive to say to everyone you speak to

17 Give thanks. List the kind things others have done for you

18 Ask for help and let someone else discover the joy of giving

19 Contact someone who may be alone or feeling isolated

20 Help others by giving away something that you don't need

21 Appreciate kindness and thank people who do things for you

22 Congratulate someone for an achievement that may go unnoticed

23 Choose to give or receive the gift of forgiveness

24 Bring joy to others. Share something which made you laugh

25 Treat everyone with kindness today, including yourself!

26 Get outside. Pick up litter or do something kind for nature

27 Call a relative who is far away to say hello and have a chat

28 Be kind to the planet. Eat less meat and use less energy

29 Turn off digital devices and really listen to people

30 Let someone know how much you appreciate them and why

31 Plan some new acts of kindness to do in 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together