

ΔΕΥΤΕΡΑ



5 Δώσε ένα δώρο σε ένα άστεγο ή σε κάποιον που νιώθει μοναξιά

ΤΡΙΤΗ



6 Άσε κάπου ένα θετικό μήνυμα για να το βρει κάποιος άλλος

ΤΕΤΑΡΤΗ



7 Κάνε όμορφα σχόλια σε όσους περισσότερους μπορείς σήμερα

ΠΕΜΠΤΗ

1 Διάδωσε την καλοσύνη και μοιράσου το ημερολόγιο του Δεκέμβρη με άλλους

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

2 Επικοινωνήσε με κάποιον που δεν μπορείς να συναντηθείς και δες πώς είναι

ΣΑΒΒΑΤΟ

3 Προσφέρσου να βοηθήσεις κάποιον που έχει δυσκολίες αυτή τη στιγμή

ΚΥΡΙΑΚΗ

4 Υποστήριξε μια φιλανθρωπική οργάνωση, σκοπό ή καμπάνια που πραγματικά σε νοιάζει

12 Να είσαι γενναιόδωρος. Αγόρασε σε κάποιον ένα γεύμα, δώσε τους αγάπη ή καλοσύνη

13 Δες σε πόσους ανθρώπους μπορείς να χαμογελάσεις σήμερα

14 Μοιράσου μια χαρούμενη ανάμνηση ή μια εμπνευσμένη σκέψη με κάποιον αγαπημένο

15 Επικοινωνήσε με κάποιον ηλικιωμένο γείτονα και φτιάξε τους τη μέρα

16 Προσπάθησε να βρεις κάτι θετικό να πεις σε όσους μιλήσεις σήμερα

17 Ευγνωμοσύνη – κάνε μια λίστα με την καλοσύνη που έχεις λάβει από άλλους

18 Ζήτησε βοήθεια και άσε κάποιον άλλον να ανακαλύψει τη χαρά του να δίνεις

19 Επικοινωνήσε με κάποιον που μπορεί να νιώθει μόνος ή απομονωμένος

20 Βοήθησε άλλους με το να δωρίσεις κάτι που δεν χρειάζεσαι

21 Εκτίμησε την καλοσύνη και τους ανθρώπους που κάνουν πράγματα για σένα

22 Να συγχαρείς κάποιον για ένα επίτευγμα που μπορεί να πέρασε απαρατήρητο

23 Δώσε ή λάβε το δώρο της συγχώρεσης

24 Δώσε χαρά στους άλλους με το να μοιραστείς κάτι που σε έκανε να γελάσεις

25 Δείξε σε όλους καλοσύνη σήμερα, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σου!

26 Βγες έξω. Μάζεψε σκουπίδια ή κάνε κάτι καλό για τη φύση

27 Τηλεφώνησε σε ένα συγγενή που είναι μακριά για ένα γεια και κουβεντούλα

28 Δείξε καλοσύνη στον πλανήτη. Φάε λιγότερο κρέας και κατανάλωσε λιγότερη ενέργεια

29 Κλείσε τις συσκευές και άκουσε πραγματικά τους άλλους

30 Πες σε κάποιον πόσο τον εκτιμάς και γιατί

31 Σχεδίασε καινούριες πράξεις καλοσύνης να κάνεις το 2023

