

Grudzień Życzliwości 2022

PONIEDZIAŁEK



5 Podaruj prezent komuś, kto jest bezdomny lub czuje się samotny

WTOREK



6 Zostaw pozytywną wiadomość, aby ktoś inny mógł ją znaleźć

ŚRODA



7 Przekaż miłe komentarze jak największej liczbie osób

CZWARTEK

1 Rozsiewaj dobro i podziel się z innymi grudniowym kalendarzem

8 Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny

PIĄTEK

2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz być, aby sprawdzić, jak się czuje

9 Gdy zauważysz, że jesteś zbyt surowy dla siebie lub innych, bądź życzliwy

SOBOTA

3 Zaoferuj pomoc komuś, kto w tej chwili boryka się z trudnościami

10 Słuchaj innych całym sercem, bez oceniania ich

NIEDZIELA

4 Wesprzyj organizację charytatywną, sprawę lub kampanię, na której naprawdę Ci zależy

11 Kup dodatkowy produkt i przekaż go do lokalnego banku żywności

12 Bądź hojny. Nakarm dziś kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością

13 Sprawdź, do ilu osób uda Ci się dziś uśmiechnąć

14 Podziel się z bliską osobą radosnym wspomnieniem lub inspirującą myślą

15 Skontaktuj się z sąsiadem w podeszłym wieku i uprzyjemnij mu dzień

16 Znajdź coś pozytywnego do powiedzenia każdemu, z kim rozmawiasz

17 Podziękuj. Wymień dobre rzeczy, które inni zrobili dla Ciebie

18 Poproś o pomoc i pozwól innym odkrywać radość dawania

19 Skontaktuj się z kimś, kto jest samotny lub czuje się odizolowany

20 Pomóż innym oddając coś, czego już nie potrzebujesz

21 Docień życzliwość i podziękuj ludziom, którzy robią coś dla Ciebie

22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które może pozostać niezauważone

23 Zdecyduj się dać lub otrzymać dar przebaczenia

24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co Cię rozśmieszyło

25 Traktuj dziś wszystkich z życzliwością, także siebie!

26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś miłego dla przyrody

27 Zadzwoń do kogoś bliskiego, kto jest daleko, aby się przywitać i porozmawiać

28 Bądź miły dla naszej planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii

29 Wyłącz urządzenia cyfrowe i wsłuchaj się w ludzi

30 Powiedz komuś, jak bardzo go doceniasz i dlaczego

31 Zaplanuj nowe akty życzliwości do zrealizowania w 2022 r



ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem