

Bunătate Decembrie 2022

LUNI



5 Oferiți un cadou unei persoane fără adăpost sau care se simte singură

MARȚI



6 Lăsați un mesaj pozitiv astfel încât să fie găsit de o altă persoană

MIERCURI



7 Faceți comentarii amabile cât mai multor oameni astăzi

JOI

1 Răspândiți bunătate și împărtașiți calendarul lunii decembrie cu alții

8 Faceți ceva util pentru un prieten sau pentru un membru al familiei

VINERI

2 Contactați o persoană cu care nu puteți fi pentru o întrebare ce face

9 Observați când sunteți aspri cu voi înșivă sau cu cei din jur și fiți buni

SÂMBĂȚĂ

3 Oferiți ajutorul unei persoane care se confruntă cu dificultăți în acest moment

10 Ascultați din toată inima pe celelalte persoane fără a le judeca

DUMINICĂ

4 Sprijiniți o caritate, o cauză sau o campanie care vă pasionează

11 Cumpărați un articol în plus și donați-l la o bancă de alimente

12 Fiți generoși. Hrăniți pe cineva cu mâncare, cu dragoste sau cu bunătate astăzi

13 Vedeți cum puteți zâmbi la cât mai multe persoane astăzi

14 Împărtașiți o amintire fericită sau un gând inspirator cu o persoană dragă

15 Contactați un vecin în vârstă și aduceți-i lumină în ziua de astăzi

16 Găsiți ceva pozitiv de spus fiecărei persoane cu care vorbiți

17 Spuneți mulțumesc. Enumerați lucrurile frumoase pe care le-au făcut alții pentru voi

18 Cereți ajutor și lăsați pe altcineva să descopere bucuria de a-l oferi

19 Contactați o persoană care s-ar putea să fie singură sau să se simte izolată

20 Ajutați-i pe alții oferind un lucru de care nu aveți nevoie

21 Apreciați bunătatea și mulțumiți-le oamenilor care fac lucruri pentru voi

22 Felicități pe cineva pentru o realizare care ar putea trece neobservată

23 Alegeți să oferiți sau să primiți darul iertării

24 Aduceți bucurie altora. Împărtașiți ceva care v-a făcut să râdeți.

25 Tratați-i pe toți cu bunătate astăzi, inclusiv pe voi!

26 Ieșiți afară. Curățați gunoii sau faceți ceva bun pentru natură.

27 Sunați o rudă care este departe pentru a o saluta și a face conversație

28 Fiți buni cu planeta. Mancați mai puțină carne și consumați mai puțină energie

29 Opriți dispozitivele digitale și fiți atenți la persoanele din jur

30 Spuneți unei persoane cât de mult o apreciați și de ce

31 Planificați câteva noi acte de bunătate pe care să le faceți în 2023

ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai buni · Împreună

