

善意的十二月 2022

星期一



5

为无家可归或感到孤独的人送去一份礼物。

星期二



6

留下一则积极的信息，等待他人发现。

星期三



7

今天对尽可能多的人给出善意的评价。

星期四

1

传播善意，和他人分享十二月的日历。

星期五

2

联系不能在一起的某个人，看看他过得好不好。

星期六

3

向正面临困难的某个人提供帮助。

星期天

4

支持你真正在乎的一项慈善事业或活动。

12

慷慨大方，用食物、爱或者善意喂养某人。

13

看看今天你可以对多少个人微笑。

14

和所爱的人分享一份快乐的回忆或者一个鼓舞人心的想法。

15

联系一位上了年纪的邻居，点亮他的一天。

16

与交谈的每一个人说一些积极的话。

17

表达感谢。列出别人为你做过的善意的事。

18

寻求帮助，让他人发现付出的快乐。

19

联系可能孤单或感到孤独的某人。

20

送出你不需要的东西，以此帮助他人。

21

欣赏善意，感谢你做事的人。

22

为某人可能不被注意的成就向他表示祝贺。

23

选择给予或接受“原谅”这份礼物。

24

给他人带去欢乐，分享令你大笑的事物。

25

用善意对待每一个人，包括你自己。

26

到户外去，拾捡乱扔的垃圾或者为大自然做些善意的事。

27

给远方的亲戚打个电话，问候并聊聊天。

28

善意对待这个星球，少吃肉，少使用能源。

29

关掉电子设备，真正倾听他人。

30

让某人知道你有多么欣赏他以及原因。

31

计划一些在2023年去做的新的善举。

快乐行动

更快乐·更友善·在一起

