

Diciembre de Bondad 2022

LUNES



5 Haz un regalo para alguien sin hogar o que se siente solo/a

MARTES



6 Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre

MIÉRCOLES



7 Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible

JUEVES

1 Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas

8 Haz algo que sea útil para un amigo o familiar

VIERNES

2 Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo está

9 Date cuenta cuando estás siendo duro/a contigo mismo/a o con los demás y, en lugar de eso, sé amable

SÁBADO

3 Ofrécete para ayudar a alguien que en estos momentos tiene dificultades

10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos

DOMINGO

4 Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad

11 Compra algo de más y dónalo a un banco de alimentos local

12 Sé generoso/a. Hoy, nutre a alguien con comida, amor o bondad

13 Hoy, fíjate en a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír

14 Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido

15 Comunícate con un vecino que sea mayor y alérgale el día

16 Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables

17 Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti

18 Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar

19 Ponte en contacto con alguien que pueda estar solo/a o sentirse aislado/a

20 Ayuda a los demás regalando algo que no necesites

21 Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti

22 Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido

23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón

24 Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír

25 Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad, ¡incluyéndote a ti mismo/a!

26 Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza

27 Llama a un familiar que esté lejos para saludarle y charlar con él/ella

28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y usa menos energía

29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente

30 Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué

31 Planifica algunos nuevos actos de bondad para hacer en 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Más feliz · Más amables · Juntos