

Gör gott december 2022

MÅNDAG



5 Ge en gåva till någon som är hemlös eller känner sig ensam

TISDAG



6 Lämna ett positivt meddelande som någon annan kan hitta

ONSDAG



7 Ge vänliga kommentarer till så många människor som möjligt idag

TORSDAG

1 Sprid vänlighet och dela decemberkalendern med andra

8 Gör något hjälpsamt för en vän eller familjemedlem

FREDAG

2 Kontakta någon som du inte kan vara med för att se hur de mår

9 Lägg märke till när du är hård mot dig själv eller andra och var snäll istället

LÖRDAG

3 Erbjud dig att hjälpa någon som har det svårt just nu

10 Lyssna helhjärtat på andra utan att döma dem

SÖNDAG

4 Stötta en välgörenhetsorganisation du verkligen bryr dig om

11 Köp lite extra mat och donera det till en lokal matbank

12 Var generös. Ge någon mat, kärlek eller vänlighet i dag

13 Se hur många olika människor du kan le mot idag

14 Dela ett lyckligt minne eller en inspirerande tanke med en älskad

15 Kontakta en äldre granne och förgyll deras dag

16 Leta efter något positivt att säga till alla du pratar med

17 Utöva tacksamhet. Lista de goda saker som andra har gjort för dig

18 Be om hjälp och låt någon annan upptäcka glädjen i att ge

19 Kontakta någon som kanske är ensam eller känner sig isolerad

20 Hjälp andra genom att ge bort något som du inte behöver

21 Uppskatta vänlighet och tacka människor som gör saker för dig

22 Gratulera någon för en prestation som kanske går obemärkt förbi

23 Välj att ge eller ta emot förlåtelsens gåva

24 Ge andra glädje. Dela något som fick dig att skratta

25 Behandla alla med vänlighet idag, inklusive dig själv!

26 Gå ut. Plocka upp skräp eller gör något snällt för naturen

27 Ring en släkting som är långt borta för att säga hej och få en pratstund

28 Var snäll mot planeten. Ät mindre kött och använd mindre energi

29 Stäng av digitala enheter och verkligen lyssna på varandra

30 Låt någon veta hur mycket du uppskattar dem och varför

31 Planera några nya snälla handlingar att göra 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans