

Diciembre de Bondad 2021

DOMINGO



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

LUNES



6 Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre

MARTES



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

MIÉRCOLES

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

8 Haz algo que sea útil para un amigo o familiar

JUEVES

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

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

VIERNES

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

10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos

SÁBADO

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

12 Sé generoso/a. Hoy, alimenta 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 alégrale 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 necesitas

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 ha 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 está lejos para saludarle y hablar

28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y utiliza 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 nuevos actos de bondad para realizar en 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices • Más amables • Juntos

