

Gör gott december 2021

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG



1 Sprid godhet och dela Decemberkalendern med andra

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

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

4 Stöd en välgörenhetsorganisation du bryr dig om

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

6 Lämna en positiv lapp som någon annan kan hitta

7 Ge vänliga kommentarer till så många som möjligt idag

8 Gör något hjälpsamt för en vän eller familjemedlem

9 Notera när du är hård mot dig själv eller andra och var snäll istället

10 Lyssna helhjärtat på andra utan att döma dem

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 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 till en prestation som kanske går obemärkt förbi

23 Välj att ge eller ta emot förlåtelsens gåva

24 Ge andra glädje. Dela något som fått 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 och säg hej till en släkting som bor långt borta

28 Var snäll mot planeten. Dra ner på kött och energi

29 Stäng av digitala prylar och verkligen lyssna på varandra

30 Låt någon veta hur mycket du uppskattar dem och varför

31 Planera några nya goda handlingar att göra under 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare • Vänligare • Tillsammans

