

December Vriendelijkheid 2021

ZONDAG



5 Geef een geschenk aan iemand die dakloos is of zich eenzaam voelt

MAANDAG



6 Laat een positief bericht achter zodat iemand anders het kan vinden

DINSDAG



7 Geef vriendelijke opmerkingen aan zo veel mogelijk mensen vandaag

WOENSDAG

1 Verspreid vriendelijkheid en deel de decemberkalender met anderen

8 Doe iets nuttigs voor een vriend of familielid

DONDERDAG

2 Neem contact op met iemand bij wie je niet kunt zijn om te zien hoe het met hem of haar gaat

9 Merk op wanneer je streng bent voor jezelf of anderen en wees in plaats daarvan vriendelijk

VRIJDAG

3 Bied aan iemand te helpen die op dit moment moeilijkheden ondervindt

10 Luister van harte naar anderen zonder ze te veroordelen

ZATERDAG

4 Steun een goed doel, zaak of campagne waar je echt om geeft

11 Koop een extra artikel en schenk het aan een plaatselijke voedselbank

12 Wees vrijgevig. Verwen vandaag iemand met eten, liefde of vriendelijkheid

13 Kijk hoeveel verschillende mensen je vandaag kunt toelachen

14 Deel een gelukkige herinnering of inspirerende gedachte met een geliefde

15 Neem contact op met oudere buren en fleur hun dag op

16 Vind iets positiefs om te zeggen tegen iedereen met wie je spreekt

17 Maak een lijst van de vriendelijke dingen die anderen voor je gedaan hebben

18 Vraag om hulp en laat een ander de vreugde van het geven ontdekken

19 Zoek contact met iemand die misschien alleen is of zich geïsoleerd voelt

20 Help anderen door iets weg te geven wat je niet nodig hebt

21 Waardeer vriendelijkheid en bedank mensen die iets voor je doen

22 Feliciteer iemand met een prestatie die misschien onopgemerkt is gebleven

23 Kies ervoor om de gave van vergeving te geven of te ontvangen

24 Breng vreugde aan anderen. Deel iets dat je aan het lachen maakte

25 Behandel iedereen vandaag met vriendelijkheid, ook jezelf!

26 Ga naar buiten. Raap zwerfvuil op of doe iets aardigs voor de natuur

27 Bel een familielid dat ver weg is om gedag te zeggen en een praatje te maken

28 Wees vriendelijk voor de planeet. Eet minder vlees en gebruik minder energie

29 Zet digitale apparaten uit en luister echt naar mensen

30 Laat iemand weten hoezeer je hem of haar waardeert en waarom

31 Plan enkele nieuwe daden van vriendelijkheid om in 2022 te doen



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger • Aardiger • Samen

