

# Decembrie Bunătate 2021

DUMINICĂ



LUNI



MARȚI



MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂTA

5 Oferiți un cadou unei persoane fără adăpost sau care se simte singură

6 Lăsați un mesaj pozitiv pentru a fii găsit de cineva

7 Faceți comentarii amabile cât mai multor oameni astăzi

8 Faceți ceva util pentru un prieten sau pentru un Membru al familiei

9 Observați când sunteți aspri cu voi înșivă sau cu alții și fiți buni în schimb

10 Ascultați-i din toată inima pe ceilalți fără să-i judecați

11 Cumpărați un produs în plus și donați-l la o banca de alimente locală

12 Fiți generoși astăzi. Hrăniți pe cineva cu mâncare, cu dragoste sau cu bunătate

13 Observați la câte persoane diferite puteți zâmbi astăzi

14 Împărtășiți o amintire fericită sau un gând inspirator cu o persoană dragă

15 Contactați o vecină sau un vecin în vârstă și luminați-i ziua

16 Spuneți ceva Pozitiv celor cu care vorbiți astăzi

17 Mulțumiți. Enumerați lucrurile frumoase pe care le-au făcut alții pentru voi

18 Cereți ajutor și descoperiți bucuria de a dăruia altora

19 Contactați o persoană care este singură sau care, poate, se simte izolată

20 Ajutați-i pe Alții dăruind ceva de care nu aveți nevoie

21 Apreciați bunătatea și mulțumiți oamenilor care fac lucruri pentru voi

22 Felicitați pe cineva pentru o realizare care ar putea trece neobservată

23 Alegeți să oferiți sau să primiți darul iertării

24 Aduceți bucurie altora. Împărtășiți ceva care v-a făcut să râdeți

25 Tratați-i pe toți cu bunătate astăzi, inclusiv pe voi înșivă

26 Ieșiți afară. Adunați gunoii sau faceți ceva bun pentru natură

27 Dăruți ceva pentru a-i ajuta pe cei care nu au la fel de mult ca voi

28 Fiți buni Cu planeta Pământ. Măncați mai puțină carne și consumați mai puțină energie

29 Opriți dispozitivele digitale și ascultați oamenii

30 Spuneți unei persoane cât de mult o apreciați și spuneți-i de ce

31 Planuiți câteva acte noi de bunătate pe care le veți face în 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai buni · Împreună

