

December Venlighed 2021

SØNDAG

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG



5 Giv en gave til en hjemløs eller en, der føler sig ensom

6 Efterlad en positiv hilsen et sted, hvor andre kan finde den

7 Giv komplimenter til så mange, som du kan i dag

1 Spred venlighed og del decembers kalender med andre

2 Tag kontakt til nogen, du ikke kan være sammen med – spørg, hvordan de har det

3 Tilbyd din hjælp til nogen, som måske har det svært for tiden

4 Støt en velgørende forening, der betyder noget for dig

8 Gør noget hjælpsomt for en ven eller et familiemedlem

9 Læg mærke til, hvis du er hård ved dig selv eller andre – og vær venlig i stedet for

10 Lyt helhjertet til en anden, uden at dømme

11 Køb noget ekstra og giv det til nogen, der trænger

12 Vær gavmild Giv nogen mad, kærlighed eller venlighed i dag

13 Se, hvor mange mennesker, du kan få til at smile i dag

14 Del et kærligt minde eller en inspirerende tanke

15 Kontakt en ældre nabo og gør deres dag lidt lysere

16 Prøv at finde noget positivt at sige til alle, du taler med i dag

17 Vær taknemmelig Lav en liste over de venlige ting, andre har gjort for dig

18 Bed om hjælp og lad andre opleve glæden ved at hjælpe dig

19 Tag kontakt til nogen, som måske føler sig ensom eller isoleret

20 Hjælp andre ved at give dem noget, du ikke længere skal bruge

21 Værdsæt venlighed og sig tak til folk, som hjælper dig

22 Lykønsk nogen for en præstation, som måske er blevet overset

23 Vælg at tilgive nogen, eller tag mod andres tilgivelse

24 Del din glæde – del noget, som har fået dig til at grine, og lad andre grine med

25 Behandl alle med venlighed og kærlighed i dag – også dig selv

26 Gå udenfor Saml affald eller gør noget andet godt for miljøet

27 Ring til et familiemedlem som bor langt væk

28 Gør noget godt for planeten. Spis mindre kød og brug mindre strøm

29 Sluk for alle dine digitale devices, og lyt til de samtaler, du er en del af

30 Fortæl til nogen, hvor meget du værdsætter dem og hvorfor

31 Planlæg nye, venlige gerninger til det nye år



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

