

Décembre de la gentillesse 2021

DIMANCHE



5 Offre un cadeau à une personne sans-abri ou qui se sent seule

LUNDI



6 Laisse un message positif pour qu'une personne le trouve

MARDI



7 Fais de gentils commentaires à autant de personnes que possible aujourd'hui

MERCREDI

1 Répands la gentillesse en partageant ce calendrier

JEUDI

2 Contacte une personne avec qui tu ne peux pas être pour savoir comment elle va

VENDREDI

3 Offre d'aider quelqu'un qui fait face à des difficultés en ce moment

SAMEDI

4 Soutiens une oeuvre de bienfaisance ou une cause qui te tiens vraiment à coeur

12 Sois généreux.se. Donne à manger à quelqu'un ou donne-lui de l'amour ou de la gentillesse

13 Vois combien de personnes différentes tu peux faire sourire aujourd'hui

14 Partage un bon souvenir ou une inspiration avec une personne que tu aimes

15 Contacte un voisin âgé et égaye sa journée

16 Cherche quelque chose de positif à dire à toutes les personnes à qui tu parles

17 Sois reconnaissant.e. Fais la liste des choses gentilles que les autres ont faites pour toi

18 Demande de l'aide et laisse quelqu'un d'autre découvrir la joie de donner

19 Contacte une personne qui peut se sentir seule ou isolée

20 Aide les autres en donnant quelque chose dont tu n'as pas besoin

21 Apprécie la gentillesse et remercie les personnes qui te rendent service

22 Félicite quelqu'un d'avoir fait quelque chose qui aurait pu passer inaperçu

23 Choisis de donner ou de recevoir le cadeau du pardon

24 Apporte de la joie aux autres. Partage quelque chose qui t'as fait rire

25 Traite tout le monde avec gentillesse aujourd'hui, y compris toi-même!

26 Sors. Ramasse des déchets ou fais quelque chose de bien pour la nature

27 Appelle une personne de ta famille éloignée et discute avec elle

28 Sois gentil.le avec la planète. Mange moins de viande et utilise moins d'énergie

29 Eteinds les appareils numériques et écoute vraiment les personnes

30 Fais savoir à quelqu'un combien tu l'apprécies et pourquoi

31 Planifie de nouvelles bonnes actions pleines de gentillesse à faire pour 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux.se • Plus aimable • Ensemble

