

Desembre de Bondat 2022

DILLUNS



5

Fes un regal per a algú sense llar o que se sent sol/a

DIMARTS



6

Deixa un missatge positiu perquè algú el trobi

DIMECRES



7

Avui, fes comentaris amables a tantes persones com et sigui possible

DIJOUS

1 Anima a practicar la bondat. Comparteix aquest calendari amb altres persones

8

Fes alguna cosa que sigui útil per a un amic o familiar

DIVENDRES

2 Posat en contacte amb algú amb qui no puguis estar per veure com està

9

Dóna't compte quan estàs sent dur/a amb tu mateix/a o amb els altres i, en lloc d'això, sigues amable

DISSABTE

3 Ofereix-te per ajudar a algú que en aquests moments té dificultats

10

Escolta de tot cor els altres sense jutjar-los

DIUMENGE

4 Dóna suport a una organització benèfica, a una causa o a una campanya que realment t'importa

11

Compra una mica de més i dóna-ho a un banc d'aliments local

12

Si sigues generós/a. Avui alimenta algú amb menjar, amor o bondat

13

Avui, fixa't en quantes persones diferents ets capaç de somriure

14

Comparteix un record feliç o un pensament inspirador amb un ésser estimat

15

Comunica't amb un veí que sigui gran i alegra-li el dia

16

Busca alguna cosa positiva per dir-li a totes les persones amb qui parlis

17

Practica la gratitud. Enumera les coses amables que altres han fet per tu

18

Demana ajuda i deixa que una altra persona descobreixi l'alegria de donar

19

Posat en contacte amb algú que pugui estar sol/a o sentir-se aïllat/da

20

Ajuda als altres regalant alguna cosa que no necessites

21

Aprecia la bondat i dóna les gràcies a les persones que fan coses per a tu

22

Felicita algú per un èxit que altrament pot passar desapercebut

23

Proposa't donar o rebre el regal del perdó

24

Porta l'alegria als altres. Comparteix una cosa que t'ha fet riure

25

Avui, tracta tothom amb amabilitat, incloent-te a tu mateix/a!

26

Surt a l'aire lliure. Recull escombraries o fes alguna cosa bona per la natura

27

Truca a un familiar que està lluny per saludar-lo i fer una xerrada

28

Sigues amable amb el planeta. Menja menys carn i utilitza menys energia

29

Apaga els dispositius digitals i escolta de debò la gent

30

Digues-li a algú quant l'aprecies i per què

31

Planifica nous actes de bondat per realitzar el 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més Amables · Junts