

December vriendelijkheid 2022

MAANDAG



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

DINSDAG



6 Laat een positieve boodschap achter voor iemand anders

WOENSDAG



7 Geef vandaag vriendelijke opmerkingen aan zoveel mogelijk mensen

DONDERDAG

1 Verspreid vriendelijkheid en deel de decemberkalender met anderen

8 Doe iets nuttigs voor een vriend of familielid

VRIJDAG

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 hard bent voor jezelf of anderen en wees in plaats daarvan vriendelijk

ZATERDAG

3 Bied aan iemand te helpen die het momenteel moeilijk heeft

10 Luister van harte naar anderen zonder ze te veroordelen

ZONDAG

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

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

12 Wees gul. Voed vandaag iemand met voedsel, liefde of vriendelijkheid

13 Kijk naar hoeveel verschillende mensen je vandaag kunt glimlachen

14 Deel een gelukkige herinnering of inspirerende gedachte met een geliefde

15 Neem contact op met een oudere buur en maak hun dag wat vrolijker

16 Zoek iets positiefs om te zeggen tegen iedereen die je spreekt

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

18 Vraag om hulp en laat iemand anders de vreugde van het geven ontdekken

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

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

21 Waardeer vriendelijkheid en bedank mensen die dingen voor je doen

22 Feliciteer iemand met een prestatie die misschien onopgemerkt blijft

23 Kies ervoor het geschenk van vergeving te geven of te ontvangen

24 Breng anderen vreugde. Deel iets wat je aan het lachen heeft gemaakt

25 Behandel vandaag iedereen 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 hoeveel je hem waardeert en waarom

31 Plan enkele nieuwe daden van vriendelijkheid om in 2023 te doen



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen