

2022 דצמבר של מעשים טובים

שני



5 תרמו למי שחסרים
לו דברים בסיסיים

שלישי



6 השאירו למישהו
אהוב הודעה
מפתיעה ומשמחת
שלא ציפה לה

רביעי



7 העניקו משוב חיובי
לכמה יותר אנשים
היום

חמישי

1 החודש נתמקד
בעזרה לזולת. הפיצו
את הלוח החודשי.

שישי

2 דרשו בשלום מישהו
שמזמן לא פגשתם.
התעניינו בשלומם / ה

שבת

3 הושיטו עזרה למי
שזקוק לה כרגע

ראשון

4 תרמו למיזם חברתי או
מפעל חסד

12 פתחו את הלב לאחרים
היום. תנו משהו

13 חייכו לכמה שיותר
אנשים היום

14 ספרו זיכרון נעים או
שתפו מחשבה
מעניינת עם חבר או
חברה

15 צרו קשר עם שכן או
שכנה מבוגרים
ודרשו בשלומם

16 השתדלו לומר משהו
חיובי למי שאתם
פוגשים היום

17 שימו לב לטובות
שאחרים עשו
למענכם היום והודו
להם על כך

18 אל תתביישו לבקש
עזרה. תנו הזדמנות
לאחרים לעזור לכם

19 צרו קשר עם מישהו
שאולי חש בודד
היום

20 תרמו משהו שאינכם
זקוקים לו

21 הכירו תודה על
משהו שמישהו עשה
למענכם היום

22 שימו לב להישג של
מישהו והחמיאו לו על
כך

23 סלחו היום למישהו
שפגע בכם או בקשו
סליחה ממישהו
שפגעתם בו

24 שמחו אחרים, אפילו
על ידי סיפור בדיחה
מצחיקה

25 היו עדינים עם
אחרים, במיוחד עם
עצמכם

26 צאו החוצה ובדקו
מה אתם יכולים
לעשות למען
הסביבה

27 התקשרו לקרוב
משפחה שלא ראיתם
זה זמן רב ופטפטו
איתו

28 שימרו על כדור הארץ.
אכלו פחות בשר וחסכו
באנרגיה

29 כבו מסכים והקשיבו
למה שיש לאנשים
לומר לכם

30 אמרו לאחרים עד
כמה אתם מעריכים
אותם והסבירו להם
למה

31 תכננו פעולות למען
אחרים בשנת 2023

