

Diciembre de Bondad 2022

LUNES



5

Haz un regalo para alguien sin hogar o que se siente solo/a

MARTES



6

Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre

MIÉRCOLES



7

Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible

JUEVES

1

Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas

VIERNES

2

Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo está

SÁBADO

3

Ofrécete para ayudar a alguien que en estos momentos tiene dificultades

DOMINGO

4

Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad

12

Sé generoso/a. Hoy, nutre a alguien con comida, amor o bondad

13

Hoy, fíjate en a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír

14

Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido

15

Comunícate con un vecino que sea mayor y alégrale el día

16

Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables

17

Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti

18

Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar

19

Ponte en contacto con alguien que pueda estar solo/a o sentirse aislado/a

20

Ayuda a los demás regalando algo que no necesites

21

Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti

22

Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido

23

Proponte dar o recibir el regalo del perdón

24

Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír

25

Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad, ¡incluyéndote a ti mismo/a!

26

Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza

27

Llama a un familiar que esté lejos para saludarle y charlar con él/ella

28

Sé amable con el planeta. Come menos carne y usa menos energía

29

Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente

30

Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué

31

Planifica algunos nuevos actos de bondad para hacer en 2023



ACTION FOR HAPPINESS

Más feliz · Más amables · Juntos