

# Desembre de Bondat 2023

DILLUNS



4 Dona suport a una organització benèfica, causa o campanya que us importi de veritat

DIMARTS



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

DIMECRES



6 Deixa un missatge positiu perquè algú altre trobi

DIJOUS



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

DIVENDRES

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

DISSABTE

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

DIUMENGE

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

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

12 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 Saluda el teu veí 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 dona 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 2024

ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts

