

# Dicembre della Gentilezza 2023

LUNEDI'



4  
Sostieni una causa a cui tieni davvero

MARTEDI'



5  
Fai un regalo a chi è solo o senza dimora

MERCOLEDI'



6  
Lascia un messaggio positivo per qualcuno

GIOVEDI'



7  
Complimentati con quante più persone possibile

VENERDI'

1  
Diffondi gentilezza e condividi il calendario di Dicembre

SABATO

2  
Contatta qualcuno con cui non puoi essere e senti come sta

DOMENICA

3  
Offriti di aiutare qualcuno che sta passando un brutto periodo

11  
Compra cibo extra e donalo ad un banco alimentare

12  
Sii generoso. Nutri qualcuno con gentilezza, cibo o amore

13  
Realizza quante persone diverse riesci a far sorridere

14  
Condividi un ricordo felice con una persona cara

15  
Fai visita ad un anziano e rallegra la sua giornata

16  
Cerca qualcosa di positivo in ogni persona che incontri

17  
Dona ringraziamenti. Elenca le cose che gli altri fanno per te

18  
Chiedi aiuto e lascia che gli altri scoprano la gioia del donare

19  
Invita qualcuno che altrimenti sarebbe solo

20  
Aiuta gli altri donando qualcosa di cui non hai bisogno

21  
Apprezza la gentilezza e ringrazia coloro che ti aiutano

22  
Complimentati con qualcuno per un suo successo

23  
Scegli di dare, o ricevere, il dono del perdono

24  
Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere

25  
Tratta chiunque con benevolenza, incluso te stesso!

26  
Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa per la natura

27  
Chiama un parente lontano e chiacchierate

28  
Sii buono col pianeta. Mangia meno carne ed usa meno energia

29  
Spegni i dispositivi elettronici e ascolta le persone

30  
Fai sapere a qualcuno quanto lo apprezzi e perché

31  
Pianifica ulteriori azioni di gentilezza per il 2024

ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti

