

Grudzień Życzliwości 2023

PONIEDZIAŁEK



4 Wesprzyj organizację charytatywną, sprawę lub kampanię, na której naprawdę Ci zależy

WTOREK



5 Podaruj prezent osobie doświadczającej bezdomności lub samotności

ŚRODA



6 Podrzuć komuś pozytywną wiadomość do przeczytania

CZWARTEK



7 Przekaż miłe spostrzeżenia jak największej liczbie osób

PIĄTEK

1 Ślij życliwość i podziel się grudniowym kalendarzem z innymi

SOBOTA

2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz być i sprawdź, jak się miewa

NIEDZIELA

3 Zaoferuj pomoc komuś, kto w tej chwili boryka się z trudnościami

11 Kup dodatkowy produkt i przekaz go do lokalnego banku żywności

12 Bądź hojny_a. Nakarm dziś kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością

13 Sprawdź, do ilu osób uda Ci się dziś uśmiechnąć

14 Podziel się z bliską osobą radosnym wspomnieniem lub inspirującą myślą

15 Przywitaj się ze starszym sąsiadem i uprzyjemnij mu tym dzień

16 Powiedz coś pozytywnego każdemu, z kim rozmawiasz

17 Dziękuj. Wymień dobre rzeczy, które inni zrobili dla Ciebie

18 Poproś o pomoc i pozwól innym odkrywać radość dawania

19 Skontaktuj się z kimś, kto jest samotny lub czuje się odizolowany

20 Pomóż innym oddając coś, czego już nie potrzebujesz

21 Docień życzliwość i podziękuj ludziom, którzy robią coś dla Ciebie

22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które mogłyby pozostać niezauważone

23 Ofiaruj lub przyjmij dar przebaczenia

24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co Cię rozśmieszyło

25 Traktuj wszystkich z życzliwością, także siebie!

26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś dobrego dla przyrody

27 Zadzwoń do kogoś bliskiego, kto jest daleko, przywitaj się i porozmawiaj

28 Bądź miły dla naszej planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii

29 Wyłącz urządzenia cyfrowe i wstuchaj się w ludzi

30 Powiedz komuś, jak bardzo i dlaczego go doceniasz

31 Zaplanuj nowe akty życzliwości do zrealizowania w 2024 r.

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem

