

友善的十二月 2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4
支持你真正关心的公益机构或慈善活动

5
给露宿者或感到孤独的人送一份礼物

6
写下积极的信息，让别人有机会看到

7
尽可能多地向他人表达友善的评论

8
帮朋友或家人做点实在的小事

9
注意你对待自己或他人的严厉态度，尝试变得宽容

10
全心全意地倾听，不作评判

11
购买额外的物品赠予当地的食品银行

12
今天请慷慨的分享，用食物、爱心和善意注满别人的内心

13
看看今天你可以对多少不同的人微笑

14
与所爱的人分享一段快乐的回忆或一个鼓舞人心的想法

15
关切问候你年长的邻居，为他们点亮这一天

16
跟每个与你交谈的人多说些积极的话

17
乐于表达感激，列出别人为你做过的好事

18
寻求帮助，让别人感受到给予的乐趣

19
联系在独处或可能感到被孤立的人

20
送出自己不需要的东西，帮助他人

21
欣赏他人的善意，感谢为你做事的人

22
祝贺他人取得可能被忽略了的成就

23
原谅别人，或者接纳他人的宽恕

24
为他人带去欢乐，分享让你大笑的事

25
今天请善待每个人包括你自己！

26
到户外去，捡捡垃圾，或为大自然做些善事

27
给远方的亲戚打个电话，和他们闲聊

28
善待地球，少吃肉，减少能源消耗

29
关掉电子设备，全身心倾听别人说话

30
让他人知道你对其欣赏之情及原因

31
计划在 2024 年做更多新的善举



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together