

Diciembre de Bondad 2023

LUNES



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

11 Compra un artículo extra y dónalo a un banco de alimentos local

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

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

MARTES



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

12 Sé generoso. Alimenta a alguien con comida, amor o amabilidad hoy mismo

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

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

MIÉRCOLES



6 Deja un mensaje positivo para que otra persona lo encuentre

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

20 Ayuda a los demás regalando algo que no necesites

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

JUEVES



7 Hoy, haz comentarios amables a y, en lugar de eso tantas personas como sea posible

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

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

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

VIERNES

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

8 Haz algo útil para un amigo o familiar

15 Saluda a tu vecino/a, y alégrale el día

22 Felicita a alguien por un logro que puede pasar desapercibido

29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente

SÁBADO

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

9 Date cuenta de cuándo eres duro contigo mismo o con los demás y, en lugar de eso sé amable

16 Busca algo positivo que decir a todas las personas con las que hables

23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón

30 Hazle saber a alguien cuánto le aprecias y por qué

DOMINGO

3 Ofrécete a ayudar a alguien que tenga dificultades en ese momento

10 Escucha de corazón a los demás sin juzgarlos

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

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

31 Planifica nuevos actos de bondad para 2024



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

