

# Gör gott December 2023

MÅNDAG



4 Stötta en välgörenhetsorganisation du verkligen bryr dig om

TISDAG



5 Ge en gåva till någon som är hemlös eller känner sig ensam

ONSDAG



6 Lämna ett positivt meddelande som någon annan kan hitta

TORSDAG



7 Ge vänliga kommentarer till så många människor som möjligt idag

FREDAG

1 Sprid vänlighet och dela decemberkalendern med andra

LÖRDAG

2 Kontakta någon du inte kan vara med för att se hur de mår

SÖNDAG

3 Erbjud dig att hjälpa någon som har det svårt just nu

11 Köp lite extra mat och donera till någon behövande

12 Var generös. Ge någon mat, kärlek eller vänlighet idag

13 Se hur många olika människor du kan le mot idag

14 Dela ett lyckligt minne eller inspirerande tanke med en älskad

15 Säg hej till din granne och förgyll deras dag

16 Leta efter något positivt att säga till alla du pratar med

17 Utöva tacksamhet. Lista de goda saker som andra har gjort för dig

18 Be om hjälp och låt någon annan upptäcka glädjen i att ge

19 Kontakta någon som kanske är ensam eller känner sig isolerad

20 Hjälp andra genom att ge bort något som du inte behöver

21 Uppskatta vänlighet och tacka människor som gör saker för dig

22 Gratulera någon för en prestation som kanske går obemärkt förbi

23 Välj att ge eller ta emot förlåtelsens gåva

24 Ge andra glädje. Dela något som fick dig att skratta

25 Behandla alla med vänlighet idag, inklusive dig själv!

26 Gå ut. Plocka upp skräp eller gör något snällt för naturen

27 Ring en släkting som är långt borta för att säga hej och få en pratstund

28 Var snäll mot planeten. Ät mindre kött och använd mindre energi

29 Stäng av digitala enheter och lyssna uppmärksamt på människor

30 Låt någon veta hur mycket du uppskattar dem och varför

31 Planera några nya snälla handlingar att göra 2024

