

# Desembre de Bondat 2024

## DIUMENGE

1 Anima a practicar la bondat. Comparteix aquest calendari amb altres persones

## DILLUNS

2 Posat en contacte amb algú amb qui no puguis estar per veure com està

## DIMARTS

3 Ofereix-te per ajudar a algú que en aquests moments té dificultats

## DIMECRES

4 Dóna suport a una organització benèfica, causa o campanya que us importi de veritat

## DIJOUS

5 Fes un regal per a algú sense llar o que se sent sol/a

## DIVENDRES

6 Deixa un missatge positiu perquè algú el trobi

## DISSABTE

7 Avui, fes comentaris amables a tantes persones com et sigui possible

8 Fes alguna cosa que sigui útil per a un amic o familiar

9 Dóna't compte quan estàs sent dur/a amb tu mateix/a o amb els altres i, en lloc d'això, sigues amable

10 Escolta de tot cor els altres sense jutjar-los

11 Compra una mica de més i dóna-ho a un banc d'aliments local

12 Sigues generós/a. Avui alimenta algú amb menjar, amor o bondat

13 Avui, fixa't en quantes persones diferents ets capaç de somriure

14 Comparteix un record feliç o un pensament inspirador amb un ésser estimat

15 Saluda el teu veí i alegra-li el dia

16 Busca alguna cosa positiva per dir-li a totes les persones amb qui parlis

17 Practica la gratitud. Enumera les coses amables que altres han fet per tu

18 Demana ajuda i deixa que una altra persona descobreixi l'alegria de donar

19 Posat en contacte amb algú que pugui estar sol/a o sentir-se aïllat/da

20 Ajuda als altres regalant alguna cosa que no necessites

21 Aprecia la bondat i dóna les gràcies a les persones que fan coses per a tu

22 Felicita algú per un èxit que altrament pot passar desapercebut

23 Proposa't donar o rebre el regal del perdó

24 Porta l'alegria als altres. Comparteix una cosa que t'ha fet riure

25 Avui, tracta tothom amb amabilitat, incloent-te a tu mateix/a!

26 Surt a l'aire lliure. Recull escombraries o fes alguna cosa bona per la natura

27 Truca a un familiar que està lluny per saludar-lo i fer una xerrada

28 Sigues amable amb el planeta. Menja menys carn i utilitza menys energia

29 Desactiveu dispositius digitals i escolteu de debò la gent. Apaga els dispositius digitals i escolta de debò la gent

30 Digues-li a algú quant l'aprecies i per què

31 Planifica nous actes de bondat per realitzar el 2025

