

# Dicembre della Gentilezza 2024

DOMENICA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

1 Diffondi gentilezza e condividi il calendario di Dicembre

2 Contatta qualcuno con cui non puoi essere e senti come sta

3 Offriti di aiutare qualcuno che sta passando un brutto periodo

4 Sostieni una causa a cui tieni davvero

5 Fai un regalo a chi è solo o senza dimora

6 Lascia un messaggio positivo per qualcuno

7 Complimentati con quante più persone possibile

8 Renditi utile per un amico o un familiare

9 Cerca di essere indulgente, quando noti in te severità

10 Ascolta gli altri col cuore, senza giudizio

11 Compra cibo extra e donalo ad un banco alimentare

12 Sii generoso. Nutri qualcuno con gentilezza, cibo o amore

13 Realizza quante persone diverse riesci a far sorridere

14 Condividi un ricordo felice con una persona cara

15 Fai visita ad un anziano e rallegra la sua giornata

16 Cerca qualcosa di positivo in ogni persona che incontri

17 Dona ringraziamenti. Elenca le cose che gli altri fanno per te

18 Chiedi aiuto e lascia che gli altri scoprano la gioia del donare

19 Invita qualcuno che altrimenti sarebbe solo

20 Aiuta gli altri donando qualcosa di cui non hai bisogno

21 Apprezza la gentilezza e ringrazia coloro che ti aiutano

22 Complimentati con qualcuno per un suo successo

23 Scegli di dare, o ricevere, il dono del perdono

24 Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere

25 Tratta chiunque con benevolenza, incluso te stesso!

26 Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa per la natura

27 Chiama un parente lontano e chiacchierate

28 Sii buono col pianeta. Mangia meno carne ed usa meno energia

29 Spegni i dispositivi elettronici e ascolta le persone

30 Fai sapere a qualcuno quanto lo apprezzi e perché

31 Pianifica ulteriori azioni di gentilezza per il 2025



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti