

Grudzień Życzliwości 2024

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

1 Rozsiewaj życzliwość i podziel się grudniowym kalendarzem z innymi

2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz być i sprawdź, jak się miewa

3 Zaoferuj pomoc komuś, kto w tej chwili boryka się z trudnościami

4 Wesprzyj organizację charytatywną, sprawę lub kampanię, na której naprawdę Ci zależy

5 Podaruj prezent osobie doświadczającej bezdomności lub samotności

6 Podrzuć komuś pozytywną wiadomość do przeczytania

7 Przekaż miłe komentarze jak największej liczbie osób

8 Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny

9 Zamiast być zbyt surowym_a dla siebie lub innych, bądź życzliwy_a

10 Słuchaj innych całym sercem, bez oceniania ich

11 Kup dodatkowy produkt i przekaz go do lokalnego banku żywności

12 Bądź hojny_a. Nakarm dziś kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością

13 Sprawdź, do ilu osób uda Ci się dziś uśmiechnąć

14 Podziel się z bliską osobą radosnym wspomnieniem lub inspirującą myślą

15 Przywitaj się ze starszym sąsiadem i uprzyjemnij mu tym dzień

16 Powiedz coś pozytywnego każdemu, z kim rozmawiasz

17 Dziękuj. Zrób listę dobrych rzeczy, które inni zrobili dla Ciebie

18 Poproś o pomoc i pozwól innym odkrywać radość dawania

19 Skontaktuj się z kimś, kto jest samotny lub czuje się odizolowany

20 Pomóż innym oddając coś, czego już nie potrzebujesz

21 Docień życzliwość i podziękuj ludziom, którzy robią coś dla Ciebie

22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które mogłyby pozostać niezauważone

23 Ofiaruj lub przyjmij dar przebaczenia

24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co Cię rozśmieszyło

25 Traktuj wszystkich z życzliwością, także siebie!

26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś dobrego dla przyrody

27 Zadzwoń do kogoś bliskiego, kto jest daleko, przywitaj się i porozmawiaj

28 Bądź dobry dla naszej planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii

29 Wyłącz urządzenia cyfrowe i wsłuchaj się w ludzi

30 Powiedz komuś, jak bardzo i dlaczego go doceniasz

31 Zaplanuj nowe akty życzliwości do zrealizowania w 2025 roku



ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem