

Bunătate - Decembrie 2024

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂTĂ

1 Răspândiți bunătate și împărtășiți calendarul lunii decembrie

2 Contactați o persoană cu care nu puteți fi pentru a afla noutăți despre ea

3 Oferiți ajutorul unei persoane care se confruntă cu dificultăți în acest moment

4 Susțineți o organizație caritabilă, o cauză sau o campanie la care țineți cu adevărat

5 Oferiți un cadou unei persoane fără adăpost sau care se simte singură

6 Lăsați un mesaj pozitiv pentru a fi găsit de cineva

7 Adresați cuvinte amabile la cât mai multe persoane

8 Faceți ceva pentru a ajuta un prieten sau un membru al familiei

9 Observați când sunteți aspri cu voi sau cu ceilalți și fiți amabil în schimb

10 Ascultați-i pe ceilalți din toată inima, fără să-i judecați

11 Cumpărați un produs în plus și donați-l unei bănci locale de alimente

12 Fiți generoși. Hrăniți pe cineva cu mâncare, dragoste sau bunătate

13 Observați la câte persoane zâmbiți astăzi

14 Împărtășiți o amintire fericită sau un gând inspirant cu o persoană dragă

15 Salutați-vă vecinii și înveseliți-le ziua

16 Căutați să spuneți ceva pozitiv tuturor persoanelor cu care vorbiți astăzi

17 Mulțumiți. Enumerați lucrurile bune pe care cei din jur le-au făcut pentru voi

18 Cereți ajutor și oferiți șansa unei alte persoane să descopere bucuria de a dăru

19 Contactați o persoană care ar putea fii singură sau care s-ar putea simți izolată

20 Ajutați oferind ceva de care nu aveți nevoie

21 Apreciați bunătatea și mulțumiți persoanelor care fac lucruri pentru dumneavoastră

22 Felicitati o persoană pentru o realizare care ar putea trece neobservată

23 Alegeți să oferiți sau să primiți darul iertării

24 Aduceți bucurie celor din jur. Împărtășiți ceva care v-a făcut să râdeți

25 Tratați pe toată lumea cu bunătate astăzi, inclusiv pe voi!

26 Ieșiți afară. Strângeți gunoiul sau faceți ceva bun pentru natură

27 Sunați o rudă care este departe pentru a o saluta și a conversa cu ea

28 Fiți blânzi cu planeta. Măncați mai puțină carne și consumați mai puțină energie

29 Închideți dispozitivele digitale și ascultați persoanele din jur

30 Spuneți unei persoane cât de mult o apreciați și de ce

31 Planificați noi acte de bunătate pe care să le faceți în 2025



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți • Mai buni • împreună