

Gör gott december 2025

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1 Sprid godhet och dela december-kalendern med andra

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

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

4 Stötta en välgörenhetsorganisation du verkligen bryr dig om

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

6 Lämna ett positivt meddelande som någon annan kan hitta

7 Ge vänliga kommentarer till så många människor som möjligt idag

8 Gör något hjälpsamt för en vän eller familjemedlem

9 Uppmärksamma när du är hård mot dig själv eller andra och var snäll istället

10 Lyssna helhjärtat på andra utan att döma dem

11 Köp lite extra mat och donera till någon behövande

12 Var generös. Mata någon med mat, kärlek eller vänlighet idag

13 Se hur många olika människor du kan le mot idag

14 Dela ett glatt minne eller en inspirerande tanke med en närstående

15 Säg hej till din granne och förgyll deras dag

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

17 Var tacksam. 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 du inte behöver

21 Uppskatta vänlighet och tacka människor som gör saker för dig

22 Gratulera någon för en prestation som kanske gå obemärkt förbi

23 Välj att ge eller ta emot förlåtelsens gåva

24 Ge glädje till andra. Dela något som fått 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 prata en stund

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

29 Stäng av digitala enheter och verkligen lyssna på folk

30 Låt någon veta hur mycket du uppskattar dem och varför

31 Planera några nya vänliga handlingar att göra under 2026



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare • Vänligare • Tillsammans