Desembre de Bondat 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1 Anima a practicar la bondat. Comparteix aquest calendari amb altres persones	2 Posa't en contacte amb algú amb qui no puguis estar per veure com està	3 Ofereix-te per ajudar a algú que en aquests moments té dificultats	4 Dona suport a una organització benèfica, causa o campanya que us importi de veritat	5 Fes un regal per a algú sense llar o que se sent sol/a	6 Deixa un missatge positiu perquè algú el trobi
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 Posa't 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 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 2026	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts