December vol vriendelijkheid 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	1 Verspreid vriendelijkheid. Deel deze kalender met anderen	2 Neem contact op met iemand die je een tijdje niet ziet en vraag hoe het gaat	3 Bied hulp aan iemand die het op dit moment moeilijk heeft	4 Steun een goed doel of campagne waar je echt om geeft	5 Geef een cadeau aan iemand die dakloos of eenzaam is	6 Laat een positieve boodschap achter die iemand kan vinden
7 Geef vandaag zo veel mogelijk mensen een vriendelijk compliment	8 Doe iets behulpzaams voor een vriend of familielid	9 Merk op wanneer je streng bent voor jezelf of anderen en wees mild	10 Luister met volle aandacht naar anderen, zonder te oordelen	11 Koop iets extra's en doneer het aan de plaatselijke voedselbank	12 Wees gul. Geef iemand vandaag eten, liefde of vriendelijkheid	13 Kijk hoeveel verschillende mensen je vandaag kunt toelachen
14 Deel een mooie herinnering of inspirerende gedachte met een dierbare	15 Groet je buur en maak diens dag wat vrolijker	16 Zeg iets positiefs tegen iedereen die je vandaag spreekt	17 Wees dankbaar. Schrijf op wat anderen voor je hebben gedaan	18 Vraag om hulp en laat een ander de vreugde van geven ervaren	19 Neem contact op met iemand die alleen of geïsoleerd is	20 Help anderen door iets weg te geven dat je niet meer nodig heb
21 Waardeer vriendelijkheid en bedank mensen die iets voor je doen	22 Feliciteer iemand met een prestatie die misschien onopgemerkt bleef	23 Kies ervoor om vergeving te geven of te ontvangen	24 Breng anderen vreugde. Deel iets waar je om moest lachen	25 Behandel iedereen vandaag vriendelijk, ook jezelf!	26 Ga naar buiten. Raap zwerfafval op of doe iets goeds voor de natuur	27 Bel een familielid die ver weg woont om gezellig bij te praten
 28 Wees lief voor de planeet. Eet minder vlees en bespaar energie	29 Zet digitale apparaten uit en luister écht naar anderen	30 Laat iemand weten hoeveel je diegene waardeert, en waarom	31 Bedenk nieuwe manieren om in 2027 vriendelijk te zijn voor anderen	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Aardiger · Samen