Freundlicher Dezember 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1 Verbreite Freundlichkeit und teile diesen Kalender mit anderen	2 Frage eine Person, mit der du nicht zusammen sein kannst, wie es ihr geht	3 Hilf einer Person, die momentan in Schwierigkeiten steckt	4 Unterstütze ein Projekt, welches dir wirklich wichtig ist	5 Verschenke etwas an eine obdachlose oder einsame Person	6 Hinterlasse eine positive Nachricht für eine andere Person
7 Sei heute freundlich zu allen Menschen, denen du begegnest	8 Tu etwas hilfreiches für jemanden aus deinem Freundes- oder Familienkreis	9 Bemerke, wenn du hart zu dir oder zu anderen bist und sei stattdessen freundlich	10 Höre anderen von ganzem Herzen zu, ohne zu urteilen	11 Kaufe zusätzliche Nahrung und spende sie an eine lokale Organisation	12 Sei großzügig. Verschenke Nahrung, Liebe oder Freundlichkeit	13 Schau, wie viele Menschen du heute anlächeln kannst
14 Teile einen inspirierenden Gedanken mit einem geliebten Menschen	15 Kontaktiere eine ältere Person in der Nachbarschaft und erhelle ihren Tag	16 Sage jeder Person, die du triffst, etwas Positives	17 Sag Danke und zähle die netten Dinge auf, die andere für dich getan haben	18 Bitte um Hilfe und lass dieser Person die Freude am Geben entdecken	19 Kontaktiere eine Person, die sich allein oder isoliert fühlt	20 Hilf anderen, indem du etwas verschenkst, das du nicht brauchst
21 Schätze die Freundlichkeit und danke den Menschen, die etwas für dich tun	22 Gratuliere jemandem zu einer Leistung, die vielleicht unbemerkt bleibt	23 Entscheide dich, das Geschenk der Vergebung zu geben oder anzunehmen	24 Mach anderen eine Freude. Teile etwas, das dich zum Lachen gebracht hat	25 Behandle heute jeden mit Freundlichkeit, auch dich selbst!	26 Geh nach Draußen, sammle Müll auf oder tue etwas Gutes für die Natur	27 Ruf einen Verwandten an, der weit weg ist, um Hallo zu sagen und zu plaudern
 28 Achte unseren Planeten. Esse weniger Fleisch und verbrauche weniger Energie	29 Schalte digitale Geräte aus und höre den Menschen wirklich zu	30 Lass eine Person wissen, wie sehr du sie schätzt und warum	31 Plane neue freundliche Taten für das neue Jahr	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam