# Decemberi kedvesség 2026

| HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 1 Terjeszd a kedvességet, és oszd meg másokkal a decemberi naptárat! | 2 Keresd meg azt, akivel most nem lehetsz együtt, és érdeklődj, hogy van! | 3 Ajánld fel a segítségedet valakinek, aki éppen nehézségekkel küzd! | 4 Támogass egy olyan jótékonysági szervezetet, ügyet vagy kampányt, amely igazán fontos számodra! | 5 Ajándékozz meg valakit, aki hajléktalan, vagy magányosnak érzi magát! | 6 Hagyj valakinek egy pozitív üzenetet, hogy örömet szerezz neki, amikor rátalál! |
| 7 Mondj minél több embernek kedves, elismerő szavakat a mai napon! | 8 Tégy valami hasznosat egy barátodért vagy családtagodért! | 9 Vedd észre, ha túl szigorú önmagaddal vagy másokkal, és légy inkább kedves! | 10 Hallgass meg másokat teljes figyelemmel, anélkül, hogy ítélkeznél felettük! | 11 Vásárolj egy plusz terméket, és adományozd el egy helyi élelmiszerbanknak! | 12 Légy nagylelkű! Táplálj valakit ma étellel, szeretettel vagy kedvességgel! | 13 Figyeld meg, hány különböző emberre tudsz ma rámosolyogni! |
| 14 Ossz meg egy boldog emléket vagy egy inspiráló gondolatot egy számodra kedves emberrel! | 15 Köszöntsd a szomszédodat, és tedd szebbé a napját! | 16 Keress mindenkiben valami pozitívumot, amit elmondhatsz neki! | 17 Légy hálás! Írd össze, milyen kedves dolgokat tettek érted mások! | 18 Kérj segítséget! Engedd, hogy valaki más is megtapasztalja az adás örömét! | 19 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, aki egyedül van, vagy elszigeteltnek érzi magát! | 20 Segíts másokon azzal, hogy továbbadsz valamit, amire már nincs szükséged! |
| 21 Értékeld mások kedvességét, és köszönd meg azoknak, akik tesznek érted valamit! | 22 Gratulálj valakinek egy olyan eredményéhez, amely talán mások figyelmét elkerülte! | 23 Dönts úgy, hogy megajándékozol valakit a megbocsátással, vagy elfogadod mások megbocsátását! | 24 Szerezz örömet másoknak! Ossz meg velük valamit, amin jót nevettél! | 25 Légy ma mindenkivel kedves – önmagaddal is! | 26 Menj ki a szabadba! Szedj össze eldobált szemetet, vagy tégy valami jót a természetért! | 27 Hívd fel egy távol élő rokonodat, köszöntsd, és beszélgessetek egy jót! |
|  28 Légy kedves a bolygóval! Egyél kevesebb húst, és fogyassz kevesebb energiát! | 29 Kapcsold ki a kütyüket, és figyelj igazán az emberekre, akikkel beszélgetsz! | 30 Mondd el valakinek, mennyire nagyra értékeled őt, és azt is, hogy miért! | 31 Tervezz meg néhány új kedves gesztust, amelyet 2027-ben szeretnél megvalósítani! |   |  | |

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together