Dicembre della Gentilezza 2026

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	1 Diffondi gentilezza e condividi il calendario di Dicembre	2 Contatta qualcuno con cui non puoi essere e senti come sta	3 Offriti di aiutare qualcuno che sta passando un brutto periodo	4 Sostieni una causa a cui tieni davvero	5 Fai un regalo a chi è solo o senza dimora	6 Lascia un messaggio positivo per qualcuno
7 Complimentati con quante più persone possibile	8 Renditi utile per un amico o un familiare	9 Cerca di essere indulgente, quando noti in te severità	10 Ascolta gli altri col cuore, senza giudizio	11 Compra cibo extra e donalo ad un banco alimentare	12 Sii generoso. Nutri qualcuno con gentilezza, cibo o amore	13 Realizza quante persone diverse riesci a far sorridere
14 Condividi un ricordo felice con una persona cara	15 Fai visita ad un anziano e rallegra la sua giornata	16 Cerca qualcosa di positivo in ogni persona che incontri	17 Dona ringraziamenti. Elenca le cose che gli altri fanno per te	18 Chiedi aiuto e lascia che gli altri scoprano la gioia del donare	19 Invita qualcuno che altrimenti sarebbe solo	20 Aiuta gli altri donando qualcosa di cui non hai bisogno
21 Apprezza la gentilezza e ringrazia coloro che ti aiutano	22 Complimentati con qualcuno per un suo successo	23 Scegli di dare, o ricevere, il dono del perdono	24 Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere	25 Tratta chiunque con benevolenza, incluso te stesso!	26 Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa per la natura	27 Chiama un parente lontano e chiacchierate
 28 Sii buono col pianeta. Mangia meno carne ed usa meno energia	29 Spegni i dispositivi elettronici e ascolta le persone	30 Fai sapere a qualcuno quanto lo apprezzi e perché	31 Pianifica ulteriori azioni di gentilezza per il 2027	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti