Grudzień Życzliwości 2026

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1 Rozsiewaj życzliwość i podziel się grudniowym kalendarzem z innymi	2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz się spotkać, by zapytać, jak się ma	3 Zaproponuj pomoc komuś, kto przechodzi trudny moment1	4 Wesprzyj organizację charytatywną, inicjatywę lub kampanię, na której ci zależy	5 Podaruj prezent osobie bezdomnej lub samotnej	6 Zostaw pozytywną wiadomość, by ktoś mógł ją znaleźć
7 Powiedz dziś jak najwięcej miłych słów innym osobom	8 Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny	9 Zauważ, kiedy jesteś surowy wobec siebie lub innych, i bądź wtedy życzliwy	10 Słuchaj innych z pełnym zaangażowaniem, nie oceniając ich	11 Kup dodatkowy produkt i przekaż go lokalnemu bankowi żywności	12 Bądź hojny. Nakarm kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością	13 Zobacz, do ilu różnych osób potrafisz się dziś uśmiechnąć
14 Podziel się miłym wspomnieniem lub inspirującą myślą z bliską osobą	15 Przywitaj się z sąsiadem i spraw, by jego dzień był milszy	16 Szukaj czegoś pozytywnego do powiedzenia każdej osobie, z którą rozmawiasz	17 Podziękuj za dobro, które inni ci okazali	18 Poproś o pomoc i pozwól komuś doświadczyć radości dawania	19 Skontaktuj się z kimś, kto może być samotny lub odizolowany	20 Pomóż innym, oddając coś, czego już nie potrzebujesz
21 Doceniaj życzliwość i dziękuj ludziom, którzy coś dla ciebie robią	22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które mogłoby pozostać niezauważone	23 Zdecyduj się ofiarować lub przyjąć dar przebaczenia	24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co cię rozśmieszyło	25 Traktuj wszystkich z życzliwością – także siebie!	26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś dobrego dla natury	27 Zadzwoń do krewnego, który mieszka daleko, by się przywitać i porozmawiać
 28 Bądź dobry dla planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii	29 Wyłącz urządzenia elektroniczne i wsłuchaj się w ludzi	30 Powiedz komuś, jak bardzo i dlaczego go cenisz	31 Zaplanuj nowe akty życzliwości na rok 2027	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem