Diciembre de bondad 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas	2 Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo está	3 Ofrécete para ayudar a alguien que en estos momentos tiene dificultades	4 Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad	5 Haz un regalo a alguien sin hogar o que se siente solo/a	6 Deja un mensaje positivo para que otra persona lo encuentre
7 Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible	8 Haz algo que sea útil para un amigo o familiar	9 Date cuenta cuando estás siendo duro/a contigo mismo/a o con los demás y, en lugar de eso, sé amable	10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos	11 Compra algo de más y dónalo a un banco de alimentos local	12 Sé generoso/a. Alimenta a alguien con comida, amor o amabilidad hoy mismo	13 Hoy, fíjate en a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír
14 Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido	15 Saluda a tu vecino/a y alégrale el día	16 Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables	17 Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti	18 Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar	19 Ponte en contacto con alguien que pueda estar solo/a o sentirse aislado/a	20 Ayuda a los demás regalando algo que no necesites
21 Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti	22 Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido	23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón	24 Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír	25 Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad, ¡incluyéndote a ti mismo/a!	26 Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza	27 Llama a un familiar que esté lejos para saludarle y charlar con él/ella
 28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y usa menos energía	29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente	30 Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué	31 Planifica nuevos actos de bondad para hacer en 2027	 		

ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos