

Δεκέμβρης καλοσύνης 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ



4 Υποστηρίξτε μια φιλανθρωπία ή καμπάνια που σας ενδιαφέρει πραγματικά

11 Αγοράστε ένα επιπλέον αντικείμενο και δωρίστε το σε μια τοπική Τράπεζα Τροφίμων

18 Ζητήστε βοήθεια και αφήστε κάποιον άλλο να ανακαλύψει τη χαρά της προσφοράς

25 Φερθείτε σε όλους με καλοσύνη σήμερα, συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας!

ΤΡΙΤΗ



5 Κάντε ένα δώρο σε κάποιον που είναι άστεγος ή αισθάνεται μοναξιά

12 Να είστε γενναιοδωρος. Ταΐστε κάποιον με φαγητό, αγάπη ή καλοσύνη σήμερα

19 Επικοινωνήστε με κάποιον που μπορεί να είναι μόνος ή να αισθάνεται απομονωμένος

26 Βγείτε έξω. Μαζέψτε σκουπίδια ή κάντε κάτι καλό για τη φύση

ΤΕΤΑΡΤΗ



6 Αφήστε ένα θετικό μήνυμα για κάποιον άλλο

13 Δείτε σε πόσους διαφορετικούς ανθρώπους μπορείτε να χαμογελάσετε σήμερα

20 Βοηθήστε άλλους χαρίζοντας κάτι που δεν χρειάζεστε

27 Καλέστε έναν συγγενή που είναι μακριά για να πείτε γεια και να συνομιλήσετε

ΠΕΜΠΤΗ



7 Κάντε ευγενικά σχόλια σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους σήμερα

14 Μοιραστείτε μια χαρούμενη ανάμνηση ή εμπνευσμένη σκέψη με ένα αγαπημένο πρόσωπο

21 Εκτιμήστε την καλοσύνη και ευχαριστήστε τους ανθρώπους που κάνουν πράγματα για εσάς

28 Να είστε ευγενικοί να τον πλανήτη. Τρώτε λιγότερο κρέας και χρησιμοποιήστε λιγότερη ενέργεια

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 Εξάπλωσε την καλοσύνη και μοίρασε το ημερολόγιο του Δεκεμβρίου με άλλους

8 Κάντε κάτι χρήσιμο για έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας

15 Πείτε γεια στο τον γείτονά σας και φωτίστε τη μέρα τους

22 Συγχαρείτε κάποιον για ένα επίτευγμα που μπορεί να περάσει απαρατήρητο

29 Απενεργοποιήστε τις ψηφιακές συσκευές και ακούστε πραγματικά τους ανθρώπους

ΣΑΒΒΑΤΟ

2 Επικοινωνήστε με κάποιον με τον οποίο δεν μπορείτε να είστε μαζί για να δείτε πώς είναι

9 Παρατηρήστε πότε είστε σκληροί με τον εαυτό σας ή τους άλλους και να είστε ευγενικοί

16 Αναζητήστε κάτι θετικό να πείτε σε όλους μιλάτε σήμερα

23 Επιλέξτε να δώσετε ή να λάβετε το δώρο της συγχώρεσης

30 Πείτε σε κάποιον πόσο τον εκτιμάτε και γιατί

ΚΥΡΙΑΚΗ

3 Προσφέρετε βοήθεια σε κάποιον που αντιμετωπίζει δυσκολίες αυτή τη στιγμή

10 Ακούστε ολόψυχα τους άλλους χωρίς να τους κρίνετε

17 Δείξτε ευγνωμοσύνη. Καταγράψτε τις πράξεις καλοσύνης που έχουν κάνει οι άλλοι για σας

24 Φέρτε χαρά στους άλλους. Μοιραστείτε κάτι που σας έκανε να γελάσετε

31 Σχεδιάστε μερικές νέες πράξεις καλοσύνης να κάνετε το 2024



ACTION FOR HAPPINESS

Ευτυχισμένοι • Με Καλοσύνη • Μαζί#

