

December Kindness 2024

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

1

انشر الطيبة وشارك هذا التقييم - تقويم ديسمبر - مع الآخرين

2

اتصل بشخص لا يمكنك أن تكون معه، واسأله عن حاله

3

قدّم مساعده لشخص، يواجه صعوبات في الوقت الحالي

4

ادعم مؤسسة خيرية أو موضوع تهتم لأمره

5

قدم هدية لشخص لا يتوقعها

6

اترك رسالة إيجابية لشخص لا يتوقعها

7

قدّم تعليقات لطيفة لأكثر عدد ممكن من الأشخاص اليوم

8

افعل شيئاً مفيداً أو قدّم مساعده لصديق أو أحد أفراد العائلة

9

لاحظ عندما تكون قاسياً على نفسك أو على الآخرين وكن لطيفاً بدلاً من ذلك

10

استمع باهتمام إلى الآخرين دون الحكم عليهم

11

قم بشراء عنصر إضافي وتبرع به إلى بنك الطعام المحلي

12

كن كريماً. أطمع شخصاً ما، بالطعام أو بالحب أو بالطيبة...

13

كم شخص ممكن تبتم له اليوم

14

شارك ذكرى سعيدة أو فكرة ملهمة مع أحد أحبائك

15

قل مرحباً لجارك وأضف البهجة على يومه

16

ابحث عن شيء إيجابي لتقوله لكل من تتحدث معه

17

اشكر. اذكر الأشياء الطيبة التي فعلها الآخرون من أجلك

18

اطلب المساعدة، ودع شخصاً آخر يكتشف متعة العطاء

19

اتصل بشخص قد يكون وحيداً أو يشعر بالعزلة

20

ساعد الآخرين بالتبرع بشيء لا تحتاجه

21

قدّر الطيبة، واشكر الأشخاص الذين يفعلون الأشياء من أجلك

22

هنئ شخصاً على إنجاز قد لا يلاحظه أحد

23

اختر أن تعطي أو تستقبل هدية العفو والصفح والمسامحة

24

امنح الآخرين البهجة. شاركهم شيئاً جعلك تضحك

25

تعامل مع الجميع بلطف، بما في ذلك نفسك!

26

اخرج إلى الخارج. التقط القمامة أو افع شيئاً لطيفاً من أجل الطبيعة

27

اتصل بأحد أقرارك البعيدين للسلام والتحية والدرسته معه

28

كن لطيفاً مع الأرض التي نعيش عليها. تناول كميات أقل من اللحوم واستخدم قدرًا أقل من الطاقة

29

ابعد الأجهزة الرقمية، واستمع جيداً إلى من يتحدث إليك

30

أخبر شخصاً ما بمدى تقديرك له ولماذا

31

خطط لبعض الأعمال الخيرية الجديدة التي يمكنك القيام بها في عام 2025



ACTION FOR HAPPINESS

Happier - Kinder - Together