

友善的十二月 2024

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1  
传播善意，与他人分享本月行动日历

2  
与不在一起生活的朋友联络了解他们的近况

3  
主动帮助目前面临困难的人

4  
支持你关心的慈善机构或公益项目

5  
给露宿者或感到孤独的人送一份礼物

6  
写下积极的信息让别人有机会看到

7  
尽可能多地表达友善的评价

8  
帮助朋友或家人做点实事

9  
注意对待自己或他人的严厉态度尝试变得宽容些

10  
不带评判地全心全意聆听他人

11  
购买额外的物品赠予当地食品银行

12  
慷慨大方用食物、爱心和善意注满别人的内心

13  
看看今天你可以对多少不同的人微笑

14  
与所爱的人分享一段快乐的回忆或鼓舞人心的想法

15  
主动和邻居打招呼点亮他们的一天

16  
向每个交谈的人说正积极的话

17  
表达谢意列出别人为你做过的好事

18  
寻求帮助让别人也有机会感受施予的乐趣

19  
联系可能在独处或感到孤独的人

20  
把用不着的东西送出去帮助他人

21  
欣赏别人的善意感谢为你做事的人

22  
祝贺他人取得的可能被忽视了的成就

23  
选择施予或接纳宽恕

24  
为他人带去欢乐分享让你发笑的事

25  
善待每一个人包括你自己！

26  
到户外去，捡垃圾或为大自然做些事

27  
打电话问候远方的亲戚和他们闲聊

28  
善待地球·少吃肉减少电力能源消耗

29  
关掉数码设备专心倾听别人说话

30  
让别人知道你有多欣赏他们及其原因

31  
计划在2025年做更多新的善行

