

Ystävällinen joulukuu 2025



MAANANTAI

1 Näytä hyvántahtoisuutt a ja jaa joulukuun kalenteri muiden kanssa

8 Anna konkreettista apua ystävälle tai perheenjäsenelle

15 Tervehdi naapuria ja piristä hänen päiväänsä.

22 Onnittele jotakuta saavutuksesta, joka saattaa jäädä huomaamatta

29 Sammuta digitaaliset laitteet ja kuuntele ihmisiä

TIISTAI

2 Ota yhteyttä ihmiseen, jonka kanssa et voi olla, ja kysy, miten hän voi

9 Huomaa, kun olet ankara itsellesi tai muille, ja ole sen sijaan lempeä

16 Sano jotain myönteistä jokaiselle, jonka kanssa puhut tänään

23 Päätä antaa tai vastaanottaa anteeksiannon lahja

30 Kerro jollekulle, kuinka paljon arvostat häntä ja miksi

KESKIVIIKKO

3 Tarjoa apua jollekin, jolla on tällä hetkellä vaikeata

10 Kuuntele toisia aidosti, tuomitsematta heitä

17 Ole kiitollinen. Luettele hyvántahtoisia asioita, joita muut ovat tehneet sinulle

24 Tuo iloa muille. Jaa jotain, mikä sai sinut nauramaan

31 Suunnittele uusia ystävällisiä tekoja vuodelle 2026

TORSTAI

4 Tue hyvántekeväisyysjärjestöä, asiaa tai kampanjaa, josta todella välität

11 Osta jotain ja lahjoita se paikalliseen ruokapankkiin

18 Pyydä apua ja anna jonkun muun kokea antamisen ilo

25 Kohtele tänään kaikkia ystävällisesti, myös itseäsi!



PERJANTAI



5 Anna lahja kodittomalle tai yksinäiselle ihmiselle

12 Ole antelias. Ruoki jotakuta ruoalla, rakkaudella tai ystävällisyydellä tänään

19 Ota yhteyttä ihmiseen, joka on yksin tai tuntee itsensä eristetyksi

26 Mene ulos. Kerää roskia tai tee jotain muuta, joka suojaa luontoa.



LAUANTAI



6 Jätä positiivinen viesti jonkun löydettäväksi

13 Katso, kuinka monelle eri ihmiselle pystyt hymyilemään tänään

20 Auta muita antamalla pois jotain, mitä et tarvitse

27 Soita kaukana asuvalle sukulaiselle - tervehdi häntä ja juttele hänen kanssaan

SUNNUNTAI

7 Sano jotain ystävällistä mahdollisimman monelle ihmiselle tänään

14 Jaa onnellinen muisto tai inspiroiva ajatus läheisesi kanssa

21 Arvosta ystävällisyyttä ja kiitä niitä, jotka tekevät asioita puolestasi

28 Ole ystävällinen planeetalle. Syö vähemmän lihaa ja käytä vähemmän energiaa



ACTION FOR HAPPINESS

Onnellisempaa · Ystävällisempää · Yhdessä