

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Εξαπλώστε καλοσύνη και μοιραστείτε το ημερολόγιο του Δεκεμβρίου με άλλους

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

3 Προσφερθείτε να βοηθήσετε κάποιον που αντιμετωπίζει δυσκολίες αυτή τη στιγμή

4 Υποστηρίξτε μια φιλανθρωπία, ένα σκοπό ή μια καμπάνια που σας ενδιαφέρει πραγματικά

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

6 Αφήστε ένα θετικό μήνυμα για να το βρει κάποιος άλλος

7 Κάντε ευγενικά σχόλια σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους σήμερα

8 Κάντε κάτι χρήσιμο για έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας

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

10 Ακούστε ολόψυχα τους άλλους χωρίς να τους κρίνετε

11 Αγοράστε ένα επιπλέον αντικείμενο και δωρίστε το σε μια τοπική τράπεζα τροφίμων

12 Να είστε γενναιοδωροι. Δωρίστε σε κάποιον φαγητό, αγάπη ή καλοσύνη σήμερα

13 Δείτε σε πόσους διαφορετικούς ανθρώπους μπορείτε να χαμογελάσετε σήμερα

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

15 Πες γεια σε ένα γείτονά σας και φωτίστε τη μέρα τους

16 Ψάξτε για κάτι θετικό να πείτε σε όλους με τον οποίους μιλάτε

17 Νιώστε ευγνωμοσύνη. Απαριθμήστε τα καλοσυνάτα πράγματα που έχουν κάνει άλλοι για σας

18 Ζητήστε βοήθεια και ας ανακαλύψει κάποιος άλλος τη χαρά του να δίνεις

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

20 Βοηθήστε τους άλλους δίνοντας κάτι που δεν χρειάζεστε

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

22 Συγχαρείτε κάποιον για ένα επίτευγμα που μπορεί να περάσει απαρατήρητο

23 Επιλέξτε να δώσετε ή να λάβετε το δώρο της συγχώρεσης

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

25 Αντιμετωπίστε όλους με καλοσύνη σήμερα, συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας!

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

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

28 Να είστε ευγενικοί με τον πλανήτη. Τρώτε λιγότερο κρέας και καταναλώστε λιγότερη ενέργεια

29 Απενεργοποιήστε ψηφιακές συσκευές και ακούστε πραγματικά τους ανθρώπους

30 Ενημερώστε κάποιον πόσο τον εκτιμάτε και γιατί

31 Σχεδιάστε μερικές νέες πράξεις καλοσύνης που θα κάνετε το 2026

