

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Terjeszd a kedvességet, és oszd meg másokkal a decemberi naptárat!

2 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, akivel most nem tudsz találkozni, és érdeklődj, hogy van!

3 Ajánld fel a segítségedet valakinek, aki most nehézségekkel küzd!

4 Támogass egy számodra fontos jótékonyági szervezetet, ügyet vagy kampányt!

5 Adj ajándékot valakinek, akinek nincs otthona, vagy magányos!

6 Hagyj egy pozitív üzenetet, amit valaki más megtalálhat!

7 Mondj ma minél több kedves szót az embereknek, akikkel találkozol!

8 Tegyél valami kedveset egy barátodért vagy családtagodért!

9 Vedd észre, ha túl szigorú vagy magadhoz vagy másokhoz, és válaszd inkább a kedvességet!

10 Hallgasd meg teljes szívvel a másikat, ítélkezés nélkül!

11 Vásárolj egy extra terméket, és adományozd egy helyi élelmiszerbanknak!

12 Légy nagylelkű – táplálj ma valakit étellel, szeretettel vagy kedvességgel!

13 Nézd meg, hány különböző emberre tudsz ma rámosolyogni!

14 Ossz meg egy boldog emléket vagy inspiráló gondolatot egy szeretteddel!

15 Köszönj a szomszédodnak, és derítsd fel a napját!

16 Keress valami pozitívat, amit minden beszélgetésedben elmondhatsz ma!

17 Adj hálát – írd le, milyen kedves dolgokat tettek veled mások!

18 Kérj segítséget, és engedd, hogy más is megtapasztalja az adakozás örömét!

19 Lépj kapcsolatba valakivel, aki egyedül lehet vagy elszigeteltnek érzi magát!

20 Segíts másokon azzal, hogy odaadod, amire már nincs szükséged!

21 Értékelj a kedvességet, és köszönd meg azoknak, akik segítenek neked!

22 Gratulálj valakinek egy olyan teljesítményéhez, amit talán mások nem vesznek észre!

23 Válaszd ma a megbocsátást – akár adod, akár elfogadod!

24 Szerezz örömet másoknak: ossz meg valamit, amin te is jókat neveltél!

25 Bánj ma mindenkivel kedvesen – beleértve saját magadat is!

26 Menj ki a szabadba, szedd össze a szemetet, vagy tegyél valami jót a természetért!

27 Hívd fel egy távol élő rokonodat, és beszélj vele egy kicsit!

28 Légy kedves a bolygóhoz: egyél kevesebb húst, és használd tudatosabban az energiát!

29 Kapcsold ki a digitális eszközeidet, és figyelj igazán az emberekre!

30 Mondd el valakinek, mennyire értékeled őt, és miért!

31 Tervezz új kedvességtetteket 2026-ra!

