



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI



VINERI

SÂMBĂȚĂ



DUMINICĂ

1 Răspândiți bunătate și împărtășiți calendarul lunii decembrie

2 Contactați o persoană cu care nu puteți fi împreună pentru a afla cum se simte

3 Oferiți să ajutați o persoană care se confruntă cu dificultăți în acest moment

4 Susțineți o organizație caritabilă, o cauză sau o campanie la care țineți cu adevărat

5 Oferiți un cadou unei persoane fără adăpost sau care se simte singură

6 Adresați un mesaj pozitiv unei persoane

7 Faceți comentarii amabile la cât mai multe persoane

8 Faceți ceva util pentru un prieten sau un membru al familiei

9 Observați când sunteți aspri cu voi sau cu persoanele din jur și fiți amabili în schimb

10 Ascultați-i pe ceilalți din toată inima, fără să-i judecați

11 Cumpărați un produs și donați-l unei bănci de alimente

12 Fiți generoși. Hrăniți pe cineva cu mâncare, dragoste sau bunătate.

13 Remarcați la câte persoane veți zâmbi astăzi

14 Împărtășiți o amintire fericită sau un gând inspirant cu o persoană dragă

15 Salutați-vă vecinii și înveseliți-le ziua

16 Spuneți ceva pozitiv celor cu care vorbiți

17 Mulțumiți. Enumerați lucrurile bune pe care alții le-au făcut pentru voi.

18 Cereți ajutor unei persoane și oferiți-i oportunitatea de a descoperi bucuria de a da

19 Contactați o persoană care este singură sau care se simte izolată

20 Ajutați oferind lucruri de care nu aveți nevoie

21 Apreciați bunătatea și mulțumiți oamenilor care fac lucruri pentru dumneavoastră

22 Felicitati pe cineva pentru o realizare care ar putea trece neobservată

23 Alegeți să oferiți sau să primiți darul iertării

24 Oferiți bucurie celorlalți. Împărtășiți ceva care v-a făcut să râdeți

25 Tratați pe toată lumea cu bunătate, inclusiv pe voi!

26 Ieșiți afară. Strângeți gunoiul sau faceți ceva bun pentru natură

27 Telefonați unei rude care este departe pentru a o saluta și a discuta

28 Fiți blânzi cu planeta. Măncați mai puțină carne și consumați mai puțină energie naturală

29 Închideți dispozitivele digitale și ascultați cu adevărat oamenii

30 Spuneți unei persoane cât de mult o apreciați și motivele aprecierii voastre

31 Planificați noi acte de bunătate pe care să le faceți în 2026

