

Dicembre della Gentilezza 2021

DOMENICA



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

5

Fai un regalo a chi è solo o senza dimora

6

Lascia un messaggio positivo per qualcuno

7

Complimentati con quante più persone possibile

8

Renditi utile per un amico o un familiare

9

Cerca di essere indulgente, quando noti in te severità

10

Ascolta gli altri col cuore, senza giudizio

11

Compra cibo extra e donalo ad un banco alimentare

12

Sii generoso. Nutri qualcuno con gentilezza, cibo o amore

13

Realizza quante persone diverse riesci a far sorridere

14

Condividi un ricordo felice con una persona cara

15

Fai visita ad un anziano e rallegra la sua giornata

16

Cerca qualcosa di positivo in ogni persona che incontri

17

Dona ringraziamenti. Elenca le cose che gli altri fanno per te

18

Chiedi aiuto e lascia che gli altri scoprano la gioia del donare

19

Invita qualcuno che altrimenti sarebbe solo

20

Aiuta gli altri donando qualcosa di cui non hai bisogno

21

Apprezza la gentilezza e ringrazia coloro che ti aiutano

22

Complimentati con qualcuno per un suo successo

23

Scegli di dare, o ricevere, il dono del perdono

24

Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere

25

Tratta chiunque con benevolenza, incluso te stesso!

26

Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa per la natura

27

Chiama un parente lontano e chiacchierate

28

Sii buono col pianeta. Mangia meno carne ed usa meno energia

29

Spegni i dispositivi elettronici e ascolta le persone

30

Fai sapere a qualcuno quanto lo apprezzi e perché

31

Pianifica ulteriori azioni di gentilezza per il 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti

