

Freundlicher Dezember 2021

SONNTAG



MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

5 Verschenke etwas an jemanden, der obdachlos ist oder sich einsam fühlt

6 Hinterlasse eine positive Nachricht für jemand anderen

7 Sei heute freundlich zu allen Menschen, denen du begegnest

8 Tue etwas hilfreiches für jemanden aus deinem Freundes- oder Familienkreis

9 Bemerke, wenn du hart zu dir selbst oder anderen bist und sei stattdessen freundlich

10 Höre anderen von ganzem Herzen zu, ohne sie zu verurteilen

11 Kaufe zusätzliche Nahrung und spende sie an einen lokalen Verein

12 Sei großzügig. Verschenke Nahrung, Liebe oder Freundlichkeit

13 Beachte, wie viele verschiedene Menschen Du heute anlächelst

14 Teile einen inspirierenden Gedanken mit einem geliebten Menschen

15 Kontaktiere einen ältere Person in der Nachbarschaft und erhell ihren Tag

16 Sage jedem, den du triffst etwas Positives

17 Sag Danke. Zähle die netten Dinge auf, die andere für dich getan haben

18 Bitte um Hilfe und lass jemand anderen die Freude am Geben entdecken

19 Kontaktiere jemanden, der allein ist oder sich isoliert fühlt

20 Hilf anderen, indem du etwas verschenkst, das du nicht brauchst

21 Schätze die Freundlichkeit und danke den Leuten, die Dinge für dich tun

22 Gratuliere jemandem für eine Leistung, die sonst vielleicht unbemerkt bleibt

23 Entscheide Dich dafür, das Geschenk der Vergebung zu geben oder zu empfangen

24 Bringe Freude zu anderen. Teile etwas, das dich zum Lachen gebracht hat

25 Behandle heute jeden mit Freundlichkeit, auch dich selbst

26 Geh nach draußen. Sammle Müll auf oder tu etwas Heilsames für die Natur

27 Verschenke etwas, um denen zu helfen, die nicht so viel haben wie du

28 Achte unseren Planeten. Esse weniger Fleisch und verbrauche weniger Energie

29 Schalte alle digitalen Geräte aus und höre wirklich auf die Menschen

30 Lass jemanden wissen, wie sehr du ihn schätzt und warum

31 Plane neue freundliche Taten für das Jahr 2022

