

# Freundlicher Dezember 2021

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG



1 Verbreite  
Freundlichkeit  
und teile diesen  
Kalender mit  
anderen

2 Frage  
jemanden,  
mitdem du nicht  
zusammen sein  
kannst, wie  
es ihm geht

3 Hilf jemandem,  
der momentan in  
Schwierigkeiten  
steckt

4 Unterstütze  
ein Projekt  
welches  
Dir wirklich  
wichtig ist

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  
spendeseie  
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



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher • Freundlicher • Gemeinsam