

Desembre de Bondat 2021

DIUMENGE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE



1 Anima a practicar la bondat. Comparteix aquest calendari amb altres persones

2 Contacta amb algú amb qui no pots estar per veure com es troba

3 Ofereix-te a ajudar algú que, en aquest moments, es troba amb dificultats

4 Dóna suport a una organització benèfica, causa o campanya que t'importi de veritat

5 Fes un regal a algú que no té llar o que es sent sol/a

6 Deixa en algun lloc un missatge positiu perquè una altra persona el trobi

7 Avui, fes comentaris amables a tantes persones com puguis

8 Fes alguna cosa útil per a un amic o per a un familiar

9 Fixa't en els moments en què ets dur amb tu mateix o amb els altres i, en lloc d'això, sigues amable

10 Escolta de tot cor els altres, sense jutjar-los

11 Compra alguns articles extra i dóna'ls a un banc d'aliments

12 Avui sigues generós/a. Alimenta algú amb menjar, amb estimació o amb amabilitat

13 Avui proposa't somriure a tantes persones com puguis

14 Comparteix un record feliç o un pensament inspirador amb un ésser estimat

15 Comunica't amb un veí/na gran i alegra-li el dia

16 Cerca alguna cosa positiva per dir a les persones amb què avui et trobis

17 Practica l'agraïment. Fes una llista de les coses bones que altres han fet per tu

18 Demana ajut i deixa que un altre/a descobreixi l'alegria de donar

19 Posat en contacte amb algú que pugui sentir-se sol/a o aïllat/da

20 Ajuda els altres regalant-los alguna cosa que no necessites

21 Aprecia la bondat i agraeix el que els altres fan per tu

22 Felicita algú per alguna consecució que, d'altra manera, podria passar desapercibuda

23 Proposa't donar o rebre el regal del perdó

24 Transmet alegria als que t'envolten. Comparteix alguna cosa que t'ha fet riure

25 Avui tracta tothom, fins i tot tu mateix/a, amb amabilitat

26 Surt a l'exterior i realitza accions de cura i protecció de la natura

27 Truca a un familiar que es troba lluny per saludar-lo i per conversar una estona

28 Sigues amable amb el planeta. Menja menys carn i consumeix menys energia

29 Apaga els dispositius digitals i escolta amb cura i sensibilitat els altres

30 Digues a algú que l'aprecies i explica-li perquè

31 Planifica actes nous de bondat que et proposes fer durant el 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts

