

# 2021年12月 優しさを

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



1  
優しさを広げる為に、この12月のカレンダーをみんなに共有しましょう

2  
一緒にいられない人に、元気になるか連絡しましょう

3  
今、困難に直面している人に支援を申し出ましょう

4  
自分が本当に興味のある慈善団体、課題、キャンペーンを支援しましょう

5  
ホームレスや孤独を感じている人に贈り物をしましょう

6  
ポジティブなメッセージを誰かが見つけられるように残しましょう

7  
今日はできるだけ多くの人に親切なコメントをしましょう

8  
友人や家族のために何か役に立つことをしましょう

9  
自分や他の人に厳しくしていることに気づき、代わりに親切になりましょう

10  
批判せずに、心から相手の人の話に耳を傾けましょう

11  
多めに買い物をし、地元のフードバンクに寄付しましょう

12  
寛大になりましょう。今日は誰かに食べ物や愛、優しさを与えましょう

13  
今日は、何人のいろんな人に微笑むことができますでしょうか

14  
大切な人と楽しい思い出や感動的な考えを共有しましょう

15  
近所のお年寄りに連絡して、その日を明るくしてあげましょう

16  
話す人すべてにポジティブな言葉をかけましょう

17  
他の人があなたにしてくれた親切なことをリストアップして、感謝しましょう

18  
助けを求め、誰かに与えることの喜びを知ってもらいましょう

19  
独りぼっち、孤独を感じている人に連絡を取りましょう

20  
自分が必要としないものを手放して、他の人を助けましょう

21  
あなたの為に何かをしてくれた人々の優しさに感謝しましょう

22  
誰にも気づかれなような事を達成した人を祝福しましょう

23  
赦しという贈り物を与えるか受け取るか選びましょう

24  
喜びを他の人に届けましょう。あなたを笑わせる何かを共有しましょう

25  
自分も含めて、今日は誰にでも親切に接しましょう

26  
外に出ましょう。ゴミを拾ったり何か自然に優しいことをしましょう

27  
遠くにいる親戚に電話して、挨拶やおしゃべりをしましょう

28  
宇宙に優しくしましょう。肉をあまり食べずにエネルギーも節約しましょう

29  
デジタル機器をオフにして、人の話に耳を傾けましょう

30  
誰かに感謝の気持ちとその理由を伝えましょう

31  
2022年に行う新しい親切な行動を計画しましょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

