

善意的十二月 2021

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



5

送一份礼物给无家可归的人或感到孤独的人

6

留下一则积极的讯息，等待被人发现

7

对尽可能多的人给出善意的评价

8

为一个朋友或家庭成员做些有帮助的事

9

注意到你对自己或他人苛刻的时候，换成善意的方式去对待

10

全心聆听他人，不做评判

11

多买一件物品，捐赠给当地的食物银行

12

大方一点，给他人投喂食物、爱心和善意

13

看看今天你能对多少个不同的人微笑

14

与所爱的人分享一份快乐的回忆或者一个鼓舞人心的想法

15

接触年迈的邻居，点亮他们的一天

16

给每一个对话的人说一些积极的话

17

送出感谢，写下别人为你做过的善意的事

18

寻求帮助，让他人发现给予的快乐

19

联系可能孤单或者感到孤独的人

20

送出你不需要的一些东西，以此帮助他人

21

欣赏善良，感谢为你做事的人

22

为可能不被注意到的一项成就向他人表示祝贺

23

选择给予或者接受“原谅”这份礼物

24

把欢乐带给他人，分享让你大笑的事

25

用善意对待每个人，包括你自己！

26

到户外去，拾起垃圾，或者为大自然做点善事

27

给远方的亲戚打电话，问候和聊天

28

对地球友好，少吃肉，节约能源

29

关掉电子设备，认真聆听他人

30

让某人知道你在乎他，以及原因

31

为2022年计划一些新的善意的行动



快乐行动

更快乐 · 更友善 · 在一起

