

الأحد الاثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت



1 انشر اللطف مع الآخرين وشاركهم تقويم ديسمبر

2 تواصل مع أشخاص لا يمكنك التواجد معهم لمعرفة حالتهم

3 اعرض المساعدة على أحد الأشخاص يواجه صعوبات في الوقت الحالي

4 ادعم مؤسسة خيرية أو قضية أو حملة تهتم بها حقاً

5 قدم هدية لشخص متشرد أو يشعر بالوحدة

6 اترك رسالة إيجابية ليجدها شخص آخر

7 اعط تعليقات لطيفة لأكبر عدد ممكن من الناس

8 افع شيئاً مفيداً لصديق أو لأحد أفراد الأسرة

9 لاحظ عندما تكون قاسياً على نفسك أو على الآخرين، وكن لطيفاً بدلاً من ذلك

10 استمع بكل إخلاص للآخرين دون الحكم عليهم

11 قم بشراء حاجة غذائية إضافية وتبرع بها لبنك طعام محلي

12 كن كريماً. وقم بتقديم غذاء لشخص ما بالطعام أو المحبة أو اللطف

13 تعرف على عدد الأشخاص المختلفين الذي يمكنك أن تتبسم لهم

14 شارك ذكرى سعيدة أو فكرة ملهمة مع شخص مقرب

15 تواصل مع جيران مسنين وأضع ليومهم البهجة

16 ابحث عن شيء إيجابي لتقلبه إلى كل من تتحدث إليه

17 قدم الشكر. ضع قائمة بالأشياء اللطيفة التي فعلها الآخرون من أجلك

18 اطلب المساعدة ودع شخصاً آخرًا يكتشف متعة العطاء

19 اتصل بشخص قد يكون وحيداً أو يشعر بالعزلة

20 ساعد الآخرين على التبرع بشيء لست أنت بحاجة إليه

21 قدر اللطف وأشكر الأشخاص الذين يفعلون أشياء من أجلك

22 قدم التهنئة لشخص ما على انجاز قد يمر دون ملاحظة

23 اختر إعطاء أو تلقي هدية الغفران

24 اجلب السعادة للآخرين. شاركهم شيئاً قد يجعلك تضحك

25 عامل الجميع بلطف، بمن فيهم ذاتك

26 اذهب إلى الخارج. قم بتجميع القمامة أو افع شيئاً لطيفاً للطبيعة

27 اتصل بأحد أقاربك البعيدين لإلقاء التحية والتحدث معه

28 كن لطيفاً مع الكوكب. قلل من تناول اللحوم واستهلك طاقة أقل

29 اوقف تشغيل الأجهزة الرقمية واستمع بتمعن إلى الأشخاص

30 دع شخصاً يعرف مدى تقديرك له ولماذا

31 لبعض الأعمال اللطيفة الجديدة التي يجب القيام بها في عام ٢٠٢٢

