

幸せのアクションカレンダー 2020

年12月優しさ



月曜日



火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1 優しさを広げる為に他の人にこの優しさのカレンダーを共有しましょう

2 一緒にいられない人に元気が連絡しましょう

3 今、困難に直面している人を助けましょう

4 今日はできるだけ多くの人に優しい言葉をかけましょう

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 あなたが気にかけている慈善団体や課題、キャンペーンを支援しましょう

7 その人のポジティブな面を見つけて伝えましょう

8 友人や家族の為に何か役立つことをしましょう

9 自分自身や他人に厳しいと気づいたらその代わりに優しくしましょう

10 判断をせずに心から他の人に耳を傾けましょう

11 寛大になりましょう。今日、誰かに食べ物、愛、優しさを与えましょう

12 多めに買い物をして地元のフードバンクに寄付しましょう

13 今日あなたは何人の人を笑顔にすることができるのでしょうか？

14 愛する人と幸せな記憶や感動的な思い出を共有しましょう

15 近所のお年寄りをたずねて元気づけましょう

16 あなたが話す全てお人に伝える何かポジティブな事を探しましょう

17 他の人があなたのためにした親切な事をリストアップして感謝しましょう

18 ずっとあなたが持っていたものを手放し譲りましょう

19 地元の個人商店で買い物し支援しましょう

20 独りぼっち、または孤独を感じているかもしれない人に連絡しましょう

21 あなたのために何かをしてくれる人々の優しさに感謝しましょう

22 誰にも気づかれない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 今日は全ての人に優しく接しましょう。あなた自身も含めて！

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 遠くに住んでいる親戚に電話しておしゃべりしましょう

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 電子機器の電源を切り、人の話に耳を傾けましょう

30 あなたがどれだけ感謝しているか、その理由を伝えましょう

31 2021年に行く新しい親切なアクションを計画しましょう

私たちの違いに目を向け
お互い助けあいましょう。
優しさの全ての行動が重要です。



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

今月のテーマについてもっと学びましょう www.actionforhappiness.org/do-good-december

落ち着いて・賢明に・親切にしましょう