



GODHETSKALENDER: DECEMBER 2020



MÅNDAG



TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

	1 Dela godhetskalendern med andra och sprid glädje	2 Kontakta någon du inte kan vara med för att kolla hur det är	3 Erbjud dig att hjälpa någon som har det svårt just nu	4 Säg något snällt till så många som möjligt idag	5 Gör en present till någon som är ensam, hemlös eller otrygg	6 Stöd en välgörenhetsorganisation du bryr dig om
7 Lämna en positiv lapp för någon annan att hitta	8 Gör något praktiskt för en vän eller familjemedlem	9 Notera när du är hård mot dig själv eller andra och var snäll i stället	10 Lyssna helhjärtat till andra utan att döma dem	11 Var generös. Mata någon med mat, kärlek eller vänlighet idag	12 Köp lite extra mat och donera till behövande	13 Se hur många olika människor du kan le mot idag
14 Dela lyckliga minnen eller en inspirerande idé med en älskad	15 Kontakta en äldre granne och lys upp deras dag	16 Hitta något positivt att säga till alla du pratar med idag	17 Utöva Tacksamhet. Lista de goda saker andra gjort för dig	18 Ge bort något som du har sparat på av sentimentala skäl	19 Handla lokalt och stötta små lokala producenter nära dig	20 Kontakta någon som kan vara ensam eller känner sig isolerad
21 Uppskatta godhet och tacka dem som gör saker för dig	22 Gratulera någon för en prestation som kan gå obemärkt förbi	23 Välj att ge eller ta emot förlåtelsens gåva	24 Ge andra glädje. Dela något som fått dig att skratta	25 Behandla alla med godhet idag, inklusive dig själv!	26 Gå ut. Plocka upp skräp eller gör något snällt för naturen	27 Ring en släkting långt borta för att säga hej och prata
28 Var snäll mot planeten. Dra ner på kött och energi	29 Stäng av digitala prylar och lyssna på varandra	30 Låt någon veta hur mycket du uppskattar dem och varför	31 Planera några nya goda handlingar att göra 2021			

Låt oss se bortom våra skillnader och hjälpa varandra. Varje god handling är viktig.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember
#GörGottDecember

www.actionforhappiness.org

Lär dig mer om denna månads tema på www.actionforhappiness.org/do-good-december

Var lugn · Var klok · Var snäll