



KILTTEYSKALENTERI: JOULUKUU 2020



MAANANTAI



TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

7 Jätä positiivinen viesti jonkun löydettäväksi

14 Jaa onnellinen muisto tai ajatus rakkaasi kanssa

21 Arvosta ystävällisyyttä ja kiitä ihmisiä, jotka auttavat sinua

28 Osoita ystävällisyyttäsi planeetalle. Syö vähemmän lihaa tai tee ekoteko

1 Jaa anteliaasti kiltteyskalenteria ystävällisyyttä levittäen

8 Ilahduta ystävää tai perheenjäsentä olemalla hyödyksi

15 Piristä iäkkään naapurisi päivää

22 Onnittele saavutuksesta, joka ehkä muutoin jää huomaamatta

29 Sulje digitaaliset laitteet ja kuuntele läsnäollen

2 Kysy kuulumisia henkilöltä, jota et olosuhteiden vuoksi voi tavata

9 Huomaa, kun olet kova itsellesi tai muille ja ole sen sijaan kiltti

16 Sano jotain positiivista kaikille, joiden kanssa tänään puhut

23 Valitse antaa tai saada anteeksiannon lahja

30 Kerro jollekulle miten paljon arvostat häntä ja miksi

3 Tarjoa apua henkilölle, jolla on haasteita elämässään

10 Kuuntele muita sydämestäsi, arvostelematta

17 Harjoita kiitollisuutta. Muistele asioita, joissa olet saanut apua muilta

24 Ilahduta muita. Jaa jotain, mikä saa sinut nauramaan

31 Suunnittele ystävällisyyden tekoja vuodelle 2021

4 Jaa tänään ystävällisiä sanoja mahdollisimman monelle ihmiselle

11 Harjoita anteliaisuutta. Lahjoita ruokaa, rakkautta tai ystävällisyyttä

18 Anna pois jotain, josta olet pitänyt kiinni

25 Ole tänään ystävällinen kaikille, myös itsellesi!

5 Tee lahja kodittomalle tai yksinäiselle ihmiselle

12 Osta jotain lahjoittaaksesi sen paikalliselle avustusverkostolle

19 Osta lähellä tuotettua ja tue paikallisia yrityksiä

26 Mene ulos. Kerää roskia tai tee jotain muuta luonnon hyväksi

6 Osoita välittäväsi. Tue hyväntekeväisyyskohdetta

13 Huomaa kuinka monelle ihmiselle ehdit hymyillä tänään

20 Ota yhteyttä johonkukaan, jonka arvelet tuntevan itsensä yksinäiseksi

27 Soita kaukana asuvalle sukulaiselle ja vaihda kuulumiset

Unohdetaan eroavuutemme ja autetaan toisiamme. Jokainen ystävällisyyden teko on merkityksellinen



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/do-good-december

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind