



CALENDARIO DELLA GENTILEZZA: DICEMBRE 2020



LUNEDÌ



MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

1 Incoraggia la gentilezza. Condividi questo calendario	2 Contatta qualcuno con cui non puoi essere e senti come va	3 Offriti di aiutare qualcuno che sta passando un brutto periodo	4 Complimentati con quante più persone possibile	5 Realizza regali da donare a chi è solo o senza	6 Sostieni una causa a cui tieni davvero
7 Lascia un messaggio positivo per qualcuno	8 Renditi utile per un amico o un	9 Cerca di essere indulgente, quando noti in te severità	10 Ascolta gli altri col cuore, senza giudizio	11 Sii generoso. Nutri qualcuno con gentilezza, cibo o amore	12 Compra cibo extra e donalo ad un banco alimentare
14 Condividi un ricordo felice con una persona cara	15 Fai visita ad un anziano e rallegra la sua giornata	16 Di qualcosa di positivo ad ogni persona che incontri	17 Pratica la gratitudine. Elenca le cose che gli altri fanno per te	18 Dona qualcosa cui sei sempre stato attaccato	19 Supporta i produttori locali acquistando da loro
21 Apprezza la gentilezza e ringrazia coloro che ti aiutano	22 Complimentati con qualcuno per un suo successo	23 Scegli di donare, o ricevere, il perdono	24 Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere	25 Tratta chiunque con benevolenza, incluso te stesso!	26 Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa per la natura
28 Sii buono col pianeta. Mangia meno carne ed usa meno energia	29 Spegni i dispositivi elettronici e ascolta le persone	30 Fai sapere a qualcuno quanto è apprezzato e motivati	31 Pianifica ulteriori azioni di gentilezza per il 2021	Guardiamo oltre le differenze ed aiutiamoci. Ogni atto di gentilezza è importante	



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Scopri di più sul tema del mese: www.actionforhappiness.org/do-good-december

Resta calmo · Sii saggio · Sii gentile