



VRIENDELIJKHEIDSKALENDER: DECEMBER 2020



MAANDAG



DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

1 Deel de kalender met anderen en verspreid vriendelijkheid

2 Neem contact op met iemand bij wie je niet kunt zijn om te zien hoe het met hem/haar gaat

3 Bied aan om iemand te helpen die momenteel in moeilijkheden verkeert

4 Geef vandaag zoveel mogelijk mensen vriendelijke opmerkingen

5 Maak een cadeau voor iemand die dakloos is of zich eenzaam voelt

6 Steun iets goeds, een goed doel of campagne waar je echt om geeft

7 Laat een positief bericht achter zodat iemand anders het kan vinden

8 Doe iets nuttigs voor een vriend of familielid

9 Merk op wanneer je hard voor jezelf of anderen bent en wees in plaats daarvan aardig

10 Luister met heel je hart naar anderen zonder ze te veroordelen

11 Wees genereus. Geef iemand vandaag iets te eten, liefde of vriendelijkheid

12 Koop een extra boodschap en doneer het aan een lokale voedselbank

13 Kijk naar Hoeveel verschillende mensen je vandaag kunt lachen

14 Deel een gelukkige herinnering of inspirerende gedachte met een geliefde

15 Neem contact op met oudere buren en fleur hun dag op

16 Zoek naar iets positiefs om tegen iedereen te zeggen met wie je spreekt

17 Oefen dankbaarheid. Maak een lijst van de aardige dingen die anderen voor je hebben gedaan

18 Geef iets weg waar je je aan hebt vastgehouden

19 Koop lokaal en ondersteun onafhankelijke winkels bij jou in de buurt

20 Neem contact op met iemand die misschien alleen is of zich geïsoleerd voelt

21 Waardeer vriendelijkheid en bedank mensen die dingen voor je doen

22 Felicitteer iemand met een prestatie die misschien onopgemerkt blijft

23 Kies ervoor om het geschenk van vergeving te geven of te ontvangen

24 Breng vreugde aan anderen. Deel iets dat je aan het lachen maakte

25 Behandel iedereen vandaag met vriendelijkheid, ook jezelf!

26 Ga naar buiten. Zwerfvuil oprapen of iets aardigs doen

27 Bel een familielid die ver weg is om hallo te zeggen en een praatje te maken

28 Wees aardig voor de planeet. Eet minder vlees en gebruik minder energie

29 Schakel digitale apparaten uit en luister echt naar mensen

30 Laat iemand weten hoeveel je hem/haar waardeert en waarom

31 Plan een aantal nieuwe vriendelijke daden voor 2021

Laten we verder kijken dan onze verschillen en elkaar helpen. Elke vriendelijke daad is belangrijk.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Lees meer over het thema van deze maand op www.actionforhappiness.org/do-good-december

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind