



# CALENDARI DE BONDAT: DESEMBRE 2020



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

**7** Deixa en algú lloc un missatge positiu perquè una altra persona el trobi

**8** Fes alguna cosa útil per a un amic o per a un familiar

**9** Fixa't en els moments en què ets dur amb tu mateix o amb els altres i, en lloc d'això, sigues amable

**10** Escolta profundament l'altre, sense jutjar-lo

**11** Avui sigues generós/a. Alimenta algú amb menjar, amb estimació o amb amabilitat

**12** Compra alguns articles extra i dóna'ls a un banc d'aliments

**13** Avui proposa't somriure a tantes persones com puguis

**14** Comparteix un record feliç o un pensament inspirador amb un ésser estimat

**15** Parla amb un veí/na gran per alegrar-li el dia

**16** Cerca alguna cosa positiva per dir a les persones amb què avui et trobis

**17** Practica l'agraïment. Fes una llista de les coses bones que altres han fet per tu

**18** Regala alguna cosa per la qual sents algun tipus d'afecció

**19** Compra als comerços locals i dóna suport als petits productors independents

**20** Parla amb algú que habitualment es troba sol o es sent aïllat

**21** Aprecia la bondat i agraeix el que els altres fan per tu

**22** Felicita algú per alguna consecució que, d'altra manera, podria passar desapercibuda

**23** Tria donar o rebre el regal del perdó

**24** Transmet alegria als que t'envolten i comparteix alguna cosa que t'ha fet riure

**25** Avui tracta tothom i tracta't tu mateix amb amabilitat

**26** Surt a l'exterior i realitza accions de cura i protecció de la natura

**27** Truca a un familiar que es troba lluny per saludar-lo i per conversar una estona

**28** Sigues amable amb el planeta. Menja menys carn i consumeix menys energia

**29** Apaga els dispositius digitals i escolta amb cura i sensibilitat els altres

**30** Digues-li a algú que l'aprecies, i perquè

**31** Planifica alguns actes de bondat que et proposes fer durant el 2021

Mirem més enllà de les nostres diferències i ajudem-nos els uns als altres. Cada acte de bondat és important



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre el tema d'aquest mes a: [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)

Mantén-te en Calma · Actua amb saviesa ·  
Sigués amable