



# KALENDARZ ŻYCZLIWOŚCI : GRUDZIEŃ 2020



PONIEDZIAŁEK



WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**7** Pozostaw komuś pozytywną wiadomość

**14** Podziel się szczęśliwym wspomnieniem lub inspirującą myślą z kimś bliskim

**21** Doceniaj życzliwość. Podziękuj ludziom, którzy robią coś dla Ciebie

**28** Bądź życzliwy dla planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej prądu

**1** Podziel się naszym Kalendarzem z innymi i rozsiewaj życzliwość

**8** Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny

**15** Skontaktuj się ze starszą osobą i uczynij jej dzień radośniejszym

**22** Pogratuluj komuś osiągnięcia, które może minąć niezauważone

**29** Wyłącz urządzenia elektroniczne i wsłuchaj się w innych

**2** Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz się spotkać i zapytaj jak się miewa

**9** Gdy Ci ciężko ze sobą lub z innymi, spróbuj zrobić coś miłego

**16** Powiedz coś pozytywnego osobie, z którą będziesz rozmawiał

**23** Daj lub odbierz dar przebaczenia

**30** Powiedz znajomemu jak bardzo i za co go cenisz

**3** Zaoferuj pomoc komuś, kto mierzy się ze swoimi trudnościami

**10** Całym sercem słuchaj innych, nie oceniając ich

**17** Praktykuj wdzięczność. Zrób listę dobrych rzeczy, które otrzymałeś od innych

**24** Dawaj innym radość. Podziel się czymś, co może wywołać śmiech.

**31** Zaplanuj nowe akty życzliwości do wykonania w 2021 roku

**4** Dzisiaj powiedz coś miłego, tylu osobom, ilu tylko możesz

**11** Bądź hojny. Nakarm kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością

**18** Oddaj coś, co już nie jest Ci potrzebne, a im może się przydać

**25** Traktuj wszystkich z życzliwością. Łącznie ze sobą

**5** Podaruj prezent osobie bezdomnej lub samotnej

**12** Kup dodatkowy produkt i podaruj go bankowi żywności

**19** Kupuj lokalnie i wspieraj niezależnych sprzedawców w pobliżu

**26** Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś innego, miłego dla przyrody

**6** Wesprzyj organizację, akcję lub kampanię charytatywną, na której działaniach Ci zależy

**13** Sprawdź, do ilu osób uda Ci się dzisiaj uśmiechnąć

**20** Skontaktuj się z kimś, kto może czuć się samotny lub odizolowany

**27** Zadzwoń do krewnego, który mieszka daleko, przywitaj się i porozmawiajcie

Stańmy ponad tym, co nas różni i pomagajmy sobie nawzajem. Każdy akt życzliwości ma znaczenie.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Dowiedz się więcej o temacie miesiąca: [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)

Zachowaj spokój · Bądź rozsądny · Bądź życzliwy