



KEDVESSÉG NAPTÁR : DECEMBER 2020



HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Oszd meg a Kedvesség naptárat és szórd a kedvességet!

2 Lépj kapcsolatba valakivel, akivel nem találkozhat, hogy megkérdezd, hogy van!

3 Ajánld fel a segítségét annak, aki nehézséggel néz szembe.

4 Adj minél több pozitív visszajelzést a nap során!

5 Készíts ajándékot egy fedél nélkül élőnek, vagy valakinek, aki magányos!

6 Támogass egy jótékony akciót, vagy ügyet, ami igazán fontos neked!

7 Hagyj pozitív üzenetet valakinek!

8 Segíts valakinek a barátaid, családtagjaid közül!

9 Vedd észre, ha kemény vagy másokkal és légy inkább kedves!

10 Hallgass meg valakit teljes szívvel, anélkül, hogy ítélnél!

11 Légy önzetlen! Adj szeretetet, kedvességet, ételt valakinek!

12 Vegyél eggyel többet valakinek adományozd el, add az élelmiszer banknak!

13 Figyeld meg, hányféle emberre mosolyogsz egy nap!

14 Ossz meg egy szép emléket valakivel, akit szeretsz!

15 Találkozz egy idős szomszáddal, hogy felvidítsd a napját!

16 Keress valami jót mindenki, akivel ma beszélsz!

17 Tanusíts hálát! Készíts istát mindarról, amiért hálás lehetsz másnak!

18 Adj tovább valamit, amihez ragaszkodsz!

19 Vásárolj helyben és támogass kiskereskedőket!

20 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, aki magányos, vagy elszigetelt!

21 Értékelj a kedvességet és köszönd meg, ha valaki tesz érted!

22 Gratulálj valakinek egy eredményéhez, ami észrevétlen lenne.

23 Add meg és fogadd el a megbocsátás ajándékát!

24 Hozz örömet mások életébe! Ossz meg valamit, amin neveltél!

25 Kényeztess mindenkit kedvességgel, beleértve magad is!

26 Menj ki! Szedj szemetet, tégy valami jót a természetért!

27 Hívj fel egy távoli rokont, hogy megtudd, hogy van és csevegjetek!

28 Légy kedves a bolygóval! Fogyassz kevesebb húst, használj kevesebb energiát!

29 Kapcsold ki a kutyüket és igazán figyelj oda másra!

30 Mondd meg valakinek, mennyire tiszteld és miért!

31 Tervezz újabb kedvesség akciókat 2021-re!

Tekintsünk el a különbségektől és segítsük egymást. Minden kedves tett számít.



ACTION FOR HAPPINESS

#TégyJótDecember

www.actionforhappiness.org

Tudj meg többet az ehavi témáról itt: www.actionforhappiness.org/do-good-december

Nyugi! · Légy bölcs! · Légy kedves!