



KINDNESS CALENDAR: DECEMBER 2020



MONDAY



TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

7 Læg en positive besked et sted, hvor en anden kan finde den

14 Del et dejligt minde eller en inspirerende idé med én du har kær

21 Påskøn venlighed og tak dem, der gør noget for dig

28 Vær venlig overfor Jorden. Spis mindre kød, brug mindre strøm

1 Del kalenderen med andre og spred venlighed

8 Gør noget hjælpsomt for en ven eller familiemedlem

15 Kontakt en ældre nabo og gør dagen lidt lysere for ham/hende

22 Lykønsk nogen med en bedrift som måske ikke blev bemærket

29 Sluk alle digitale devices og virkelig lyt til andre mennesker

2 Kontakt nogen du ikke kan være sammen med og spørg til dem

9 Bemærk, når du er hård ved dig selv eller andre. Vær venlig i stedet

16 Find noget positivt at sige til alle du taler med

23 Vælg at give eller modtage tilgivelsens gave

30 Fortæl én, hvor meget du værdsætter ham/hende og hvorfor

3 Tilbyd nogen hjælp, som har det svært for tiden

10 Lyt helhjertet til en anden uden at dømme

17 Vær taknemmelig. Lav en liste med ting andre har gjort for dig

24 Bring glæde til andre. Del noget, som fik dig til at grine

31 Planlæg nye aktioner i venlighed i 2021

4 Giv venlige kommentarer til så mange som mulige i dag

11 Vær generøs. Giv mad, kærlighed eller venlighed til en anden

18 Giv noget væk, du har holdt på længe

25 Vær venlig overfor alle idag, inklusiv dig selv

5 Lav en gave til en hjemløs eller én der føler sig ensom

12 Køb en ekstra fødevarer og donér den til den lokale varrestue

19 Køb lokalt. Støt selvstændige butikker nær dig

26 Gå udenfor. Saml affald eller gør noget godt for naturen

6 Støt velgørenhed, en sag eller kampagne, du virkelig går ind for

13 Smil til så mange forskellige mennesker som du kan i dag

20 Kontakt nogen som måske er alene eller føler sig isoleret

27 Ring til en slægtning langt væk og få en lille snak

Lad os se bag om vores forskelligheder og hjælpe hinanden. Alle venlige handlinger har betydning.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/do-good-december

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind