



FREUNDLICHKEITSKALENDER: DEZEMBER 2020



MONTAG



DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

1 Teile diesen Kalender mit anderen und verbreite Freude

2 Frag jemanden, der nicht bei dir ist, wie es ihm geht

3 Hilf jemandem, der im Moment in Schwierigkeiten steckt

4 Sag heute jedem, den du triffst, etwas Freundliches

5 Mach jemanden ein Geschenk, der obdachlos oder einsam ist

6 Unterstütze ein Hilfsprojekt, das dir wirklich wichtig ist

7 Hinterlasse eine positive Nachricht, die jemand finden kann

8 Tue etwas Hilfreiches für einen Freund oder ein Familienmitglied

9 Sei heute freundlich statt hart zu dir und anderen

10 Höre von ganzem Herzen zu, ohne zu beurteilen

11 Sei großzügig. Gib jemandem Essen, Liebe oder Freundlichkeit

12 Kaufe zusätzliche Dinge und spende sie an die lokale Tafel

13 Lächle heute so viele Menschen wie möglich an

14 Teile eine glückliche Erinnerung mit einem lieben Menschen

15 Kontaktiere einen älteren Nachbarn und erhelle seinen Tag

16 Sag jedem, den du heute triffst, etwas Positives

17 Sei dankbar. Benenne gute Dinge, die andere für dich getan haben

18 Gib etwas weg, woran du festgehalten hast

19 Kauf heute lokal ein und unterstütze regionale Erzeuger

20 Kontaktiere jemanden, der allein ist oder sich isoliert fühlt

21 Schätze die Freundlichkeit und danke den Leuten, die dir helfen

22 Gratuliere jemandem zu einem Erfolg, der sonst unbemerkt bliebe

23 Gib oder nimm heute das Geschenk der Vergebung

24 Verschenke Freude. Teile etwas, das dich zum Lachen bringt

25 Sei heute zu jedem freundlich, auch zu dir selbst!

26 Geh raus. Sammle Müll oder tu etwas Gutes für die Natur

27 Ruf einen Verwandten an, der weit weg ist, um zu plaudern

28 Sei nett zur Erde. Iss weniger Fleisch und spar Energie

29 Schalte digitale Geräte aus und höre wirklich zu

30 Lass jemanden wissen, wie sehr du ihn schätzt und warum

31 Plane neue Freundlichkeiten für 2021

Lass uns über unsere Unterschiede hinwegsehen und uns gegenseitig helfen. Jeder Akt der Freundlichkeit zählt



ACTION FOR HAPPINESS

#FreundlichkeitsDezember



www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter www.actionforhappiness.de/freundlichkeits-dezember

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich