



# 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](http://www.actionforhappiness.org)

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter [www.actionforhappiness.de/freundlichkeits-dezember](http://www.actionforhappiness.de/freundlichkeits-dezember)

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich