

Freundlicher Dezember 2022

MONTAG



5
Verschenke etwas an eine obdachlose oder einsame Person

DIENSTAG



6
Hinterlasse eine positive Nachricht für eine andere Person

WEDNESTAG



7
Sei heute freundlich zu allen Menschen, denen du begegnest

DONNERSTAG

1
Verbreite Freundlichkeit und teile diesen Kalender mit anderen

8
Tu etwas hilfreiches für jemanden aus deinem Freundes- oder Familienkreis

FREITAG

2
Frage eine Person, mit der du nicht zusammen sein kannst, wie es ihr geht

9
Bemerke, wenn du hart zu dir oder zu anderen bist und sei stattdessen freundlich

SAMSTAG

3
Hilf einer Person, die momentan in Schwierigkeiten steckt

10
Höre anderen von ganzem Herzen zu, ohne zu urteilen

SONNTAG

4
Unterstütze ein Projekt, welches dir wirklich wichtig ist

11
Kaufe zusätzliche Nahrung und spende sie an eine lokale Organisation

12
Sei großzügig. Verschenke Nahrung, Liebe oder Freundlichkeit

13
Schau, wie viele Menschen du heute anlächeln kannst

14
Teile einen inspirierenden Gedanken mit einem geliebten Menschen

15
Kontaktiere eine ältere Person in der Nachbarschaft und erhellere ihren Tag

16
Sage jeder Person, die du triffst, etwas Positives

17
Sag Danke und zähle die netten Dinge auf, die andere für dich getan haben

18
Bitte um Hilfe und lass dieser Person die Freude am Geben entdecken

19
Kontaktiere eine Person, die sich allein oder isoliert fühlt

20
Hilf anderen, indem du etwas verschenkst, das du nicht brauchst

21
Schätze die Freundlichkeit und danke den Menschen, die etwas für dich tun

22
Gratuliere jemandem zu einer Leistung, die vielleicht unbemerkt bleibt

23
Entscheide dich, das Geschenk der Vergebung zu geben oder anzunehmen

24
Mach anderen eine Freude. Teile etwas, das dich zum Lachen gebracht hat

25
Behandle heute jeden mit Freundlichkeit, auch dich selbst!

26
Geh nach Draußen, sammle Müll auf oder tue etwas Gutes für die Natur

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

28
Achte unseren Planeten. Esse weniger Fleisch und verbrauche weniger Energie

29
Schalte digitale Geräte aus und höre den Menschen wirklich zu

30
Lass eine Person wissen, wie sehr du sie schätzt und warum

31
Plane neue freundliche Taten für das neue Jahr



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam

