

Freundlicher Dezember 2023

MONTAG



4

Unterstütze ein Projekt, welches dir wirklich wichtig ist

DIENSTAG



5

Verschenke etwas an eine obdachlose oder einsame Person

WEDNESTAG



6

Hinterlasse eine positive Nachricht für eine andere Person

DONNERSTAG



7

Sei heute freundlich zu allen Menschen, denen du begegnest

FREITAG

1

Verbreite Freundlichkeit und teile diesen Kalender mit anderen

SAMSTAG

2

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

SONNTAG

3

Hilf einer Person, die momentan in Schwierigkeiten steckt

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 erhele 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

