

## VASÁRNAS

## HÉTFŐ

## KEDD

## SZERDA

## CSÜTÖRTÖK

## PÉNTEK

## SZOMBAT

1 Terjessz kedvességet, és oszd meg a decemberi naptárat másokkal!

2 Lépj kapcsolatba valakivel, akivel nem lehetsz együtt, és érdeklődj, hogy van!

3 Kínálj segítséget valakinek, aki éppen nehézségekkel küzd!

4 Támogass egy jótékonyági szervezetet, ügyet vagy kampányt, amely fontos számodra!

5 Adj ajándékot valakinek, aki hajléktalan vagy magányosnak érzi magát!

6 Hagyj pozitív üzenetet valakinek, hogy rátaláljon!

7 Adj kedves kommenteket minél több embernek ma!

8 Csinálj valami segítőkész dolgot egy barátodnak vagy családtagodnak!

9 Figyeld meg, amikor túl kemény vagy magaddal vagy másokkal, és légy kinkább edves!

10 Hallgass meg másokat teljes odafigyeléssel, anélkül, hogy ítélnél!

11 Vegyél egy extra terméket, és add oda egy jótékonyági szervezetnek!

12 Legyél nagylelkű! Táplálj ma valakit étellel, szeretettel vagy kedvességgel!

13 Nézd meg, hány különböző emberre mosolyoghatsz ma!

14 Ossz meg egy boldog emléket vagy inspiráló gondolatot egy szeretteddel!

15 Köszönj a szomszédodnak, és tedd szebbé a napját!

16 Keress pozitív dolgokat, amiket mondatsz mindenkinek, akivel ma beszélsz!

17 Mondj köszönetet! Írj le néhány kedves dolgot, amit mások tettek veled!

18 Kérj segítséget, és engedd, hogy mások felfedezzék az adás örömét!

19 Lépj kapcsolatba valakivel, aki egyedül van vagy elszigetelődik!

20 Segíts másoknak úgy, hogy odaadod azt, amire már nincs szükséged!

21 Értékelj a kedvességet, és köszönd meg azoknak, akik valami jót tesznek érted!

22 Köszönts valakit egy olyan sikerért, amit más esetleg nem vesz észre!

23 Dönts úgy, hogy adod vagy kapod a megbocsátás ajándékát!

24 Hozz örömet másoknak! Ossz meg valamit, ami megnevette!

25 Légy ma mindenkire kedves, magadat is beleértve!

26 Menj ki a szabadba! Szedj szemetet, vagy tegyél valami jót a természetért!

27 Hívj fel egy távoli rokont, hogy köszönj neki és beszélgetsetek!

28 Légy kedves a bolygóval! Egyél kevesebb húst és használj kevesebb energiát!

29 Kapcsold ki a digitális eszközöket, és igazán hallgass meg az embereket!

30 Tudasd valakivel, mennyire értékeled őt, és miért!

31 Találj ki új kedvességeket, amiket 2025-ben fogsz végrehajtani!

