



# 優しさのカレンダー: 良い事をしよう 2018年12月



土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1 優しさをもっと奨励しましょう。このカレンダーを他の人に共有しましょう。

2 あなたが気にかけている慈善団体、課題、キャンペーンなどをサポートしましょう。

3 今日は可能な限りたくさんの人にやさしいコメントを伝えましょう

4 審判する事なく心から耳を傾けましょう

5 誰かが見つける事ができるようにポジティブなメッセージを残しましょう

6 あなた自身や他の人に厳しくしている時に気付き、代わりに優しくしましょう

7 寛大になりましょう。今日は誰かに食べ物、愛、優しさを与えてください

8 友達や家族の為に何か助けとなることをしましょう

9 ホームレスや孤独な人に何かプレゼントをしましょう

10 祝福の数を数えてみましょう。他の人があなたの為に親切にしてくれた事をリストにしましょう

11 交通機関でもお店でも、行列に誰かをいれてあげましょう

12 今日あなたがほほ笑む事ができる人の数を確認しましょう

13 いくつか余分な物を買って、地元の食糧バンクに寄付しましょう

14 愛する人と幸せな記憶や想いを共有しましょう

15 高齢の隣人を訪ねて彼らの一日を明るいものにしましょう

16 今日あなたが会う全ての人に何かポジティブな事を見つけて伝えましょう

17 あなたには当然の事かもしれませんが、あなたの為に何かしてくれている人に感謝しましょう

18 今困難に直面している人を助けてあげましょう

19 あなたが持っているものを手放してみましょう

20 誰にも気づかれていないかもしれない事を達成した人を祝福しましょう

21 赦すという贈り物を送ったり受け取ったりする事を選びましょう

22 地元で買い物をし、独立した生産者をサポートしましょう

23 誰かひとりぼっちの人を招待しましょう

24 あなたの愛する人と友達に自然な心からのハグを自発的にしましょう

25 あなた自身も含め今日は優しさをもって全ての人に接しましょう

26 他の人があなたと一緒に外にでて自然の中で時間を楽しむ事を勧めましょう

27 遠くにいる親戚に電話をして挨拶をしておしゃべりしましょう

28 宇宙に優しくしましょう。肉をあまり食べずにエネルギーも節約しましょう

29 あなたがどれだけみんなの贈り物に感謝しているかを伝えましょう

30 電子機器を切って人の話をしっかり聴きましょう

31 2019年にあなたがどのような優しさの行動をするか計画しましょう

“一緒に私たちは世界を変えることができます。一緒にひとつの優しさの行為をする事で。”～ロン・ホール～

ACTION FOR HAPPINESS

www.actionforhappiness.org

あなたの幸せはもっと大きな物の一部です。

世界をより幸福に優しさにあふれたものにするこの活動に参加しましょう。