



善心月曆: 十二月 做好事 2018



星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1
鼓勵更多善心。把這個月歷跟其他人分享吧!

2
支持一個你在乎的慈善機構、善行、計劃。

3
說好事: 今天盡量給其他人善良的評語吧!

4
不帶批評地全心全意地聆聽他人。

5
留一個正面的信息有待其他人去發掘。

6
察覺自己對自己或他人苛刻時, 選擇溫柔吧!

7
慷慨日: 給他人食物、愛或是善心吧!

8
幫家人或朋友做一件事。

9
製作禮物給無家者或孤獨的人。

10
數數祝福: 列出人家為你出的好事吧!

11
禮讓日: 在排隊或路上讓其他人先行或排你的位置。

12
看看今天你能跟多少個不同的人微笑。

13
買一些食物和日用品捐給食物銀行。

14
跟家人或朋友分享快樂回憶或具啟發性的想法。

15
探訪長者中心, 跟你們分享快樂。

16
跟今天遇到的人說出他們的正向特質。

17
今天跟那些為你服務的人說謝謝, 即使你覺得必然的事。

18
今天為面對困境的人伸出援手。

19
把一些你不願放手的東西送給其他人吧!

20
恭喜某人的成就, 即使當事人未必知道。

21
選擇送上或接收原諒的禮物。

22
在本地小店或獨立手作人購物。

23
邀請可能自己一人的朋友過來跟你進餐。

24
給你的親愛的親友來很多個愛的抱抱吧!

25
對所有人仁慈, 包括你自己。

26
鼓勵其他人跟你在戶外享受大自然的時光。

27
跟遙遠的親友打電話聊天。

28
對地球仁慈。少食肉, 減低能源使用。

29
讓人家知道你多欣賞他們送給你的禮物。

30
把電子產品關掉, 真的積極聆聽人家說話。

31
計劃2019年的其他善行...

“每次做一件好事, 我們也能一起改變世界。” - Ron Hall

ACTION FOR HAPPINESS

www.actionforhappiness.org

你的快樂是更大的東西的一部份。請加入行動共建更快樂和仁慈的世界。