



VRIENDELIJKHEIDSKALENDER: DECEMBER 2019



ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

1 Moedig vriendelijkheid aan. Deel deze kalender met anderen

2 Steun iets goeds, een goed doel of een campagne waar je echt om geeft

3 Geef vandaag zoveel mogelijk reacties aan zoveel mogelijk mensen

4 Luister aandachtig naar anderen zonder hen te beoordelen

5 Laat een positieve boodschap achter voor iemand anders

6 Merk het als je hard bent voor jezelf of anderen en wees in plaats daarvan vriendelijk

7 Maak cadeautjes en geef ze aan mensen die eenzaam of dakloos zijn

8 Doe iets behulpzaam voor een vriend of familielid

9 Wees gul. Geef vandaag iemand wat eten, liefde of vriendelijkheid

10 Tel je zegeningen: som de dingen die anderen voor je hebben gedaan eens op

11 Geef iemand jouw plek in een wachtrij (in het verkeer of in een winkel)

12 Kijk eens hoeveel verschillende mensen je vandaag kunt laten glimlachen

13 Doe wat extra boodschappen en doneer ze aan een lokale voedselbank

14 Deel een gelukkige herinnering of inspirerende gedachte met een geliefde

15 Bezoek oudere burens en fleur hun dag op

16 Zeg iets positiefs tegen iedereen die je vandaag ontmoet

17 Bedank mensen die iets voor je doen wat ze zelf wellicht als vanzelfsprekend beschouwen

18 Bied iemand die het op dit moment moeilijk heeft aan om te helpen

19 Geef iets weg wat je steeds hebt gehouden of bewaard

20 Feliciteer iemand met een prestatie die misschien onopgemerkt bleef

21 Doe je inkopen bij de plaatselijke winkels en ondersteun onafhankelijke makers

22 Nodig iemand uit die anders alleen zou zijn

23 Kies ervoor om het geschenk van vergeving te geven of te ontvangen

24 Bied je geliefden en vrienden een spontane knuffel aan

25 Behandel iedereen vandaag met vriendelijkheid, inclusief jezelf!

26 Moedig anderen aan om mee naar buiten te gaan om samen van de natuur te genieten

27 Bel een ver familielid of verre vriend om gedag te zeggen en een praatje te maken

28 Wees aardig voor de planeet. Eet minder vlees en verbruik minder energie

29 Schakel je digitale apparaten uit en luister echt naar mensen

30 Laat iemand weten hoezeer je zijn/haar geschenk waardeerde

31 Plan welke extra daden van vriendelijkheid je gaat doen in 2020

“Doe je kleine beetje goed, waar je ook bent; die kleine beetjes bij elkaar overladen de wereld” ~ Desmond Tutu



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Your happiness is part of something bigger



Join the movement for a happier and kinder world