



友好日历：十二月 2019



星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1 鼓励友好的行为，将友好日历与他人分享

2 支持一项你真正在意的慈善事业或运动

3 今天对尽可能多的人作出友善评论

4 全心倾听他人，不做评判

5 写下一条积极的信息，留待他人看到

6 注意你对自己和他人严厉的情况，用友善来代替

7 做礼物送给无家可归或孤独的人

8 为一个朋友或家庭成员做一点有帮助的事

9 慷慨行事，用食物、爱或友善喂养某人。

10 数一数你的幸运：列举别人为你做过的善事

11 在排队时为他人让位（在交通时或在商店）

12 看看你今天能对多少不同的人微笑

13 买一些额外的物件，将它们捐给当地的食物银行

14 和所爱的人分享一份开心的回忆或一个令人振奋的想法

15 拜访一位老年邻居，点亮他们的一天

16 向今天遇见的每一个人说些积极的话

17 向为你做着“理所当然”的事的人表示感谢

18 向正面临困难的人提供帮助

19 将你曾紧紧抓住的某事物赠送出去

20 祝贺某人未被注意到的成就

21 在当地购物，支持独立生产者

22 邀请落单的人来做客

23 选择给予或接受原谅

24 给你所爱的人和朋友出人意料的拥抱

25 今天用善良对待每个人，包括你自己！

26 鼓励他人和你一起到户外去，享受自然时光

27 给远方的亲戚打电话，问候聊天

28 对地球友善，少吃肉，少使用能源

29 关掉数码设备，真正聆听他人

30 让某人知道你有多么喜欢他们的礼物

31 计划你会在2020年做的其它善举

“在你所在的地方做一点好事，点点滴滴汇集起来可以淹没这个世界”——德斯蒙德·图图



ACTION FOR HAPPINESS

#做好事的十二月

www.actionforhappiness.org

你的快乐是更大的事情的一部分



加入行动，创造更快乐、更友善的世界