



# 優しさのカレンダー：2019年12月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1 優しさをもっと奨励して、この優しさのカレンダーを他の人と共有しましょう

2 あなたが気に欠けている慈善団体、課題、キャンペーンを支援しましょう

3 今日はできるだけたくさんの人に優しいコメントをしましょう

4 ほかに人を審判せず心から耳を傾けましょう

5 誰かに届くようなポジティブなメッセージを残しましょう

6 自分や他人に厳しいと気づいたら、その代わりに優しくなりましょう

7 ホームレスや孤独を感じている人に贈り物をしましょう

8 友人や家族の為に何か役立つことをしましょう

9 寛大になりましょう。今日、誰かに食べ物、愛、優しさを与えましょう

10 祝福の数を数えて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 交通渋滞やお店で待っている人を列に入れてあげましょう

12 今日あなたは何人を笑顔にすることができましたか

13 いくつか余分に買い物をして地元のフードバンクに寄付しましょう

14 愛する人と幸せな記憶や感動的な思い出を共有しましょう

15 近所のお年寄りを訪ねて彼らの一日を明るいものにしましょう

16 今日出会うすべ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 当たり前だと思ってもかもしれません、あなたの為に何かしてくれ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ましょう

19 ずっとあなたが持っていた物を手放し譲りましょう

20 誰にも気づかれないような事を達成した人を祝福しましょう

21 地元の生産者の物を買って、支援しましょう

22 誰か独りぼっちでいる人を招待しましょう

23 赦しという贈り物を与えるか受け取るか選びましょう

24 愛する人や友人に自然な心からのハグをしましょう

25 今日はみんなに、そして自分自身にも優しくしましょう

26 他の人と一緒に外に出て自然の中で時間を楽しみましょう

27 遠くにいる親戚に連絡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 電子機器の電源を切り、人の話に耳を傾けましょう

30 あなたがどれだけみんなからの贈り物に感謝しているか伝えましょう

31 2020年にあなたがどのような親切な行為をするか計画しましょう

“あなたのいる場所であなたに出来るちょっとしたことをやってください。それらの小さな事が一緒に世界を圧倒します”  
～デスモンド・ツツ～



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

あなたの幸せは何か大きなものの一部です。



世界をもっと幸せに優しさにあふれたものにする活動に参加しましょう