<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag</th>
<th>Dienstag</th>
<th>Mittwoch</th>
<th>Donnerstag</th>
<th>Freitag</th>
<th>Samstag</th>
<th>Sonntag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Teile diesen Kalender mit anderen und verbreite Freude</td>
<td>2 Frag jemanden, der nicht bei dir ist, wie es ihm geht</td>
<td>3 Hilf jemandem, der im Moment in Schwierigkeiten steckt</td>
<td>4 Sag heute jedem, den du trifft, etwas Freundliches</td>
<td>5 Mach jemanden ein Geschenk, der obdachlos oder einsam ist</td>
<td>6 Unterstütze ein Hilfsprojekt, das dir wirklich wichtig ist</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7 Hinterlasse eine positive Nachricht, die jemand finden kann</td>
<td>8 Tue etwas Hilfreiches für einen Freund oder ein Familienmitglied</td>
<td>9 Sei heute freundlich statt hart zu dir und anderen</td>
<td>10 Höre von ganzem Herzen zu, ohne zu beurteilen</td>
<td>11 Sei großzügig. Gib jemandem Essen, Liebe oder Freundlichkeit</td>
<td>12 Kaufe zusätzliche Dinge und spende sie an die lokale Tafel</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14 Teile eine glückliche Erinnerung mit einem lieben Menschen</td>
<td>15 Kontaktiere einen älteren Nachbarn und erhelle seinen Tag</td>
<td>16 Sag jedem, den du heute trifft, etwas Positives</td>
<td>17 Sei dankbar. Benenne gute Dinge, die andere für dich getan haben</td>
<td>18 Gib etwas weg, woran du festgehalten hast</td>
<td>19 Kauf heute lokal ein und unterstütze regionale Erzeuger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21 Schätze die Freundlichkeit und danke den Leuten, die dir helfen</td>
<td>22 Gratuliere jemandem zu einem Erfolg, der sonst unbemerkt bliebe</td>
<td>23 Gib oder nimm heute das Geschenk der Vergebung</td>
<td>24 Verschenke Freude. Teile etwas, das dich zum Lachen bringt</td>
<td>25 Sei heute zu jedem freundlich, auch zu dir selbst!</td>
<td>26 Geh raus. Sammle Müll oder tu etwas Gutes für die Natur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28 Sei nett zur Erde. Iss weniger Fleisch und spar Energie</td>
<td>29 Schalte digitale Geräte aus und höre wirklich zu</td>
<td>30 Lass jemanden wissen, wie sehr du ihn schätzt und warum</td>
<td>31 Plane neue Freundlichkeiten für 2021</td>
<td>27 Ruf einen Verwandten an, der weit weg ist, um zu plaudern</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Lass uns über unsere Unterschiede hinwegsehen und uns gegenseitig helfen. Jeder Akt der Freundlichkeit zählt

#FreundlichkeitsDezember

www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter www.actionforhappiness.de/freundlichkeits-dezember

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich