

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1 Rozsiewaj życzliwość i podziel się grudniowym kalendarzem z innymi

2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz się spotkać, by zapytać, jak się ma

3 Zaproponuj pomoc komuś, kto przechodzi trudny moment

4 Wesprzyj organizację charytatywną, inicjatywę lub kampanię, na której ci zależy

5 Podaruj prezent osobie bezdomnej lub samotnej

6 Zostaw pozytywną wiadomość, by ktoś mógł ją znaleźć

7 Powiedz dziś jak najwięcej miłych słów innym osobom

8 Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny

9 Zauważ, kiedy jesteś surowy wobec siebie lub innych, i bądź wtedy życzliwy

10 Słuchaj innych z pełnym zaangażowaniem, nie oceniając ich

11 Kup dodatkowy produkt i przekaz go lokalnemu bankowi żywności

12 Bądź hojny. Nakarm dziś kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością

13 Zobacz, do ilu różnych osób potrafisz się dziś uśmiechnąć

14 Podziel się miłym wspomnieniem lub inspirującą myślą z bliską osobą

15 Przywitaj się z sąsiadem i spraw, by jego dzień był miłszy

16 Szukaj czegoś pozytywnego do powiedzenia każdej osobie, z którą rozmawiasz

17 Podziękuj za dobro, które inni ci okazali

18 Poproś o pomoc i pozwól komuś doświadczyć radości dawania

19 Skontaktuj się z kimś, kto może być samotny lub odizolowany

20 Pomóż innym, oddając coś, czego już nie potrzebujesz

21 Doceniaj życzliwość i dziękuj ludziom, którzy coś dla ciebie robią

22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które mogłoby pozostać niezauważone

23 Zdecyduj się ofiarować lub przyjąć dar przebaczenia

24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co cię rozśmieszyło

25 Traktuj wszystkich z życzliwością – także siebie!

26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś dobrego dla natury

27 Zadzwoń do krewnego, który mieszka daleko, by się przywitać i porozmawiać

28 Bądź dobry dla planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii

29 Wyłącz urządzenia elektroniczne i wsłuchaj się w ludzi

30 Powiedz komuś, jak bardzo i dlaczego go cenisz

31 Zaplanuj nowe akty życzliwości na rok 2026

