



# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ: ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ ΤΗΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ 2020



ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

**1** Μοιραστείτε το ημερολόγιο με άλλους

**2** Επικοινωνήστε με κάποιον που δεν είστε μαζί

**3** Βοηθήστε κάποιον που δυσκολεύεται

**4** Κάντε ενθαρρυντικά σχόλια στους άλλους

**5** Κάντε ένα δώρο σε κάποιον που είναι μόνος

**6** Στηρίξτε μία φιλανθρωπική οργάνωση

**7** Αφήστε ένα μήνυμα για κάποιον

**8** Βοηθήστε ένα φίλο ή συγγενή

**9** Παρατηρήστε πότε είστε σκληροί σε σας ή σε άλλους και αλλάξτε το

**10** Ακούστε τους άλλους χωρίς να κρίνετε

**11** Να είστε γενναιόδωροι. Δώστε φαγητό και αγάπη στους άλλους

**12** Δωρίστε ένα τεμάχιο σε μία τράπεζα τροφίμων

**13** Χαμογελάστε στους άλλους

**14** Μοιραστείτε μία ευχάριστη ανάμνηση με κάποιον αγαπημένο

**15** Επικοινωνήστε με ένα ηλικιωμένο άτομο και φωτίστε τη μέρα του

**16** Βρείτε κάτι θετικό να πείτε στους άλλους

**17** Σκεφτείτε τις καλές πράξεις που έκαναν οι άλλοι σε εσάς

**18** Δώστε κάτι που κρατάτε καιρό

**19** Αγοράστε από μικρά μαγαζιά και στηρίξτε τα

**20** Επικοινωνήστε με κάποιον που είναι μόνος του

**21** Ευχαριστήστε τους ανθρώπους που σας έχουν βοηθήσει

**22** Επιβραβεύστε ένα άτομο για ένα επίτευγμά του

**23** Συγχωρέστε κάποιον ή δεχτείτε τη συγγνώμη

**24** Δώστε χαρά. Μοιραστείτε κάτι που σας έκανε να γελάσετε

**25** Φερθείτε με καλοσύνη σε εσάς και τους άλλους

**26** Βγείτε έξω και κάντε κάτι καλό για τη φύση

**27** Επικοινωνήστε με ένα συγγενή που είναι μακριά

**28** Να είστε Ευγενικοί με τον πλανήτη. Προστατεύστε τα ζώα

**29** Μείνετε για λίγο εκτός διαδικτύου, συζητήστε με τους άλλους

**30** Πείτε σε κάποιον πόσο τους εκτιμάτε και γιατί

**31** Σχεδιάστε νέες δραστηριότητες για το 2021

Ας δούμε πέρα από τις διαφορές μας. Κάθε πράξη καλοσύνης μετράει



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind