

ACTION FOR HAPPINESS - GRUDZIEŃ 2022

Rzeczpospolita
PolskaUnia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

❄️ Grudzień słynie z życzliwości. Daje nam mnóstwo okazji do obdarowywania się. Warto w tym grudniowym zabieganiu za przecenami, okazjami, prezentami pamiętać, że inflacja nie dotyczy życzliwości. A wtedy nie zabraknie czasu. Uśmiechu. Bliskości ❄️

💙 Zatem wszystkiego życzliwego w grudniu Wam życzę 💙

💙 Niech mimo że na zewnątrz zimno, w sercu będzie Wam gorąco 💙

PS. Wykonaj pierwsze zadanie, jak tylko zobaczysz ten post 😊 Z życzliwości dla mnie i całej akcji Action for Happiness na świecie 💙

Grudzień Życzliwości 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 5 Podaruj prezent komuś, kto jest bezdomny lub czuje się samotny	 6 Zostaw pozytywną wiadomość, aby ktoś inny mógł ją znaleźć	 7 Przekaz miłe komentarze jak największej liczbie osób	1 Rozsiewaj dobro i podziel się z innymi grudniowym kalendarzem 8 Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny	2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz być, aby sprawdzić, jak się czuje 9 Gdy zauważysz, że jesteś zbyt surowy dla siebie lub innych, bądź życzliwy	3 Zaoferuj pomoc komuś, kto w tej chwili boryka się z trudnościami 10 Słuchaj innych całym sercem, bez oceniania ich	4 Wesprzyj organizację charytatywną, sprawę lub kampanię, na której naprawdę Ci zależy 11 Kup dodatkowy produkt i przekaż go do lokalnego banku żywności
12 Bądź hojny. Nakarm dziś kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością	13 Sprawdź, do ilu osób uda Ci się dziś uśmiechnąć	14 Podziel się z bliską osobą radosnym wspomnieniem lub inspirującą myślą	15 Skontaktuj się z sąsiadem w podeszłym wieku i uprzyjemnij mu dzień	16 Znajdź coś pozytywnego do powiedzenia każdemu, z kim rozmawiasz	17 Podziękuj. Wymień dobre rzeczy, które inni zrobili dla Ciebie	18 Poproś o pomoc i pozwól innym odkrywać radość dawania
19 Skontaktuj się z kimś, kto jest samotny lub czuje się odizolowany	20 Pomóż innym oddając coś, czego już nie potrzebujesz	21 Docień życzliwość i podziękuj ludziom, którzy robią coś dla Ciebie	22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które może pozostać niezauważone	23 Zdecyduj się dać lub otrzymać dar przebaczenia	24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co Cię rozśmieszyło	25 Traktuj dziś wszystkich z życzliwością, także siebie!
 26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj śmieci lub zrób coś miłego dla przyrody	27 Zadzwoń do kogoś bliskiego, kto jest daleko, aby się przywitać i porozmawiać	28 Bądź miły dla naszej planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii	29 Wyłącz urządzenia cyfrowe i wsłuchaj się w ludzi	30 Powiedz komuś, jak bardzo go doceniasz i dlaczego	31 Zaplanuj nowe akty życzliwości do zrealizowania w 2022 r.	

ACTION FOR HAPPINESS **Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem**