

Acts of Kindness

40  Tage

Lächle jemanden auf der Straße, auf der Arbeit oder in der Schule an, den du nicht kennst.

Bedanke dich bei den Reinigungskräften vor Ort für ihren Einsatz.

Frage einen Freund/eine Freundin, wie der Tag war. Höre einfach zu.

Halte jemandem die Tür auf.

Gestalte den Garten deiner Schule, Arbeitsstelle insektenfreundlicher.

Unterstütze die Tierwelt und hänge z.B. Meisenknödel auf.

Bringe jemanden zum Lachen.

Mache heute mindestens einer Person ein ernstgemeintes Kompliment.

Schenke jemandem Blumen (gerne selbstgepflückt).

Nimm dir einen Nachmittag frei, an dem du dich ehrenamtlich engagierst.

Schicke jemandem eine Karte oder WhatsApp, in der du ihm/ihr drei Dinge sagst, die du an ihm/ihr magst.

Beschere jemandem eine FREUZEIT. Sei kreativ!

Besuche Freunde/Familie, die du nicht so häufig siehst oder verabrede dich zum Videocall.

Ermutige jemanden mit Worten oder Taten.

Überlasse einer älteren Person im Bus den Sitzplatz.

Kaufe für eine Person, die das nicht mehr gut alleine schafft, ein.

Bringe dich mit deinen Talenten in die Kirchenarbeit in deinem Ort oder einem Verein ein.

Sammele Pfandflaschen ein und investiere das Geld für einen guten Zweck.

Spende neue/ungetragene Kleidung an Bedürftige.

Überrasche ein Familienmitglied mit einem Frühstück.

Acts of Kindness

40  Tage

Gib bei nächster Gelegenheit mehr Trinkgeld als üblich.

Kontaktiere eine dich inspirierende Person und bedanke dich bei ihr für ihre guten Taten.

Lasse jemanden an der Supermarktkasse vor.

Setze dich in deinem Umfeld für Schwächere ein.

Unterhalte dich mit Freunden/Familie über dankbare Momente des Tages.

Koche oder backe dein Lieblingsessen und lade einen lieben Menschen ein.

Achte auf deine Worte und beleidige niemanden.

Wirf einer Person eine liebe Grußkarte oder eine Süßigkeit in den Briefkasten.

Investiere einen Nachmittag mit Kindern und spiele mit ihnen.

Wünsche jemandem einen segensreichen Tag.

Lasse für deinen Nächsten deinen Chip oder Euro im Einkaufswagen stecken.

Lebe "Geben macht glücklicher als Nehmen" auf deine persönliche Art und Weise.

Hilf älteren Nachbarn oder Verwandten bei der Gartenarbeit.

Setze dich mit dem Altenheim in Kontakt und frage nach Begegnungsmöglichkeiten (Brettspiele/Vorlesen).

Spende gebrauchte Bücher an eine Bücherei oder Bücherbox o.ä.

Lies dir die diesjährige Jahreslosung durch und erzähle jemandem von deren Botschaft.

Sammele alte Handys ein und bringe sie zu einer Sammelstelle.

Lege das Handy weg und gehe draußen spazieren.

Sprich mit jemandem darüber, auf was du dich in den 40 Tagen ausgerichtet oder fokussiert hast.

Halte inne und genieße alle kleinen *Acts of Kindness* der letzten Wochen und inspiriere damit auch andere Menschen.