

1. Halte jemandem die Bus- oder Aufzugtür auf, der gerade auf sie zu rennt.
2. Lasse irgendwo auf einem öffentlichen Platz Dein Lieblingsbuch mit einer kurzen Notiz liegen.
3. Bringe Malbücher und Stifte ins Kinderkrankenhaus.
4. Mache dem ersten Fremden, den Du heute siehst, ein Kompliment.
5. Setze Deine Talente und Fähigkeiten für Menschen ein, die sie gerade gebrauchen können.
6. Hilf jemandem, seine schwere Tasche zu tragen.
7. Verstecke Zettel mit netten Worten in der Taschen der Ware in einem Kleidungsgeschäft.
8. Verteile Post-Its mit inspirierenden Sätzen in Deiner Stadt.
9. Stelle zwei Menschen einander vor, von denen Du glaubst, dass sie von dieser Bekanntschaft profitieren könnten.
10. Klemme Zettel mit Mut machenden Sätzen hinter die Scheibenwischer von parkenden Autos
11. Verstecke einen Zettel mit einer inspirierenden Notiz in dem Buch, wenn Du es in die Bücherei zurückbringst.
12. Verschenke Bücher, die Du gelesen hast, an die Leihbücherei.
13. Lege jemandem Blumen vor die Haustür.
14. Lasse jemanden in der Schlange an der Kasse den Vortritt.
15. Mache ein Video, um jemanden aufzumuntern.
16. Sammle Abfall im Park, am Strand oder in Deiner Wohngegend.
17. Lese jemandem aus einem Buch vor.
18. Hilf einer älteren oder bedürftigen Person über die Straße.
19. Bitte eine ältere Person, Dir die Geschichte ihres Lebens zu erzählen.
20. Bringe Leckereien ins Altenheim.
21. Gehe Mittagessen mit einem neuen Bekannten.
22. Lobe jemanden vor seinem Chef.
23. Werde ehrenamtlich in einer Wohltätigkeitsorganisation tätig.
24. Spende Kleidung, die Du nicht trägst.
25. Schenke Kindern auf der Straße Luftballons.
26. Tu einem viel beschäftigten Freund einen Gefallen.
27. Schreibe Deinem Partner oder dem besten Freund/Freundin einen Brief darüber, was Du an ihm/ihr liebst.
28. Danke einem Verwandten für etwas, was er Dir beigebracht hat.
29. Rufe Deine Eltern/Familie an und sage ihnen, dass Du sie liebst.
30. Sage Deinen Eltern, wofür Du sie schätzt.
31. Schenke jemandem eine Kleinigkeit, einfach so.
32. Erlaube jemandem, Dir zu helfen.
33. Lade eine einsame Person zum Abendessen ein.
34. Rufe einen älteren Verwandten an und sage ihm, dass Du seine Stimme hören wolltest.
35. Bedanke Dich bei einem Polizisten oder Feuerwehrmann für die Arbeit, die sie für unser aller Sicherheit tun.
36. Hilf Menschen, die nach dem Weg fragen, auch wenn Du in Eile bist.
37. Sage jemand, dass Du stolz auf ihn bist.
38. Lege Deinen Nachbarn anonym eine Überraschung vor die Haustür.
39. Schreibe einen Dankesbrief an eine Person, die einen Einfluss auf Dein Leben hatte.
40. Schreibe ein Dankeszettel für die Müllabfuhr und lege ihn auf Deinem Müllcontainer.
41. Lasse eine kleine Überraschung für Deinen Postboten an Deinem Briefkasten.
42. Lege Vogelfutter für die Vögel aus.
43. Befestige am Spiegel einen Text „Du bist wunderschön!“.
44. Bringe einem Leser in der Bibliothek einen Kaffee.
45. Schreibe ein verrücktes, aber ermutigendes Gedicht für jemanden.
46. Schicke einem Freund eine Nachricht mit Deiner schönsten Erinnerung an ihn.
47. Putze jemandem die Windschutzscheibe.
48. Bringe Blumen ins Geburtskrankenhaus und gratuliere den jungen Eltern.
49. Lasse Dir von einem Fremden auf der Straße über den glücklichsten Moment seines Lebens erzählen.
50. Erzähle anderen über eine gute Sache, die Dir am Herzen liegt.
51. Lächle jemanden auf der Straße an, einfach so.
52. Stecke Blumen hinter die Windschutzscheibe eines zufälligen Autos.
53. Biete einem Fremden eine einfache Umarmung an.
54. Bringe jemandem etwas bei.

55. Schreibe eine nette Notiz auf die Rückseite einer Rechnung im Restaurant und lasse sie auf dem Tisch liegen.
56. Schreibe eine Minute lang in der Stille einem Fremden in die Augen.
57. Sage einem Straßenartisten, wie toll er oder sie ist.
58. Schreibe mit Kreide eine inspirierende Message auf dem Gehweg.
59. Winke aus dem Busfenster jemandem zu, der in die entgegengesetzte Richtung fährt.
60. Biete jemandem Deinen Sitz in öffentlichen Verkehrsmitteln an.
61. Halte am Straßenrand ein Schild mit dem Spruch „Du bist perfekt“ hoch.
62. Sage einer fremden Person, dass sie ein wunderschönes Kind hat.
63. Wirf eine nette Notiz in einen zufälligen Briefkasten.
64. Gib Personen auf der entgegenfahrenden Rolltreppe ein „high-five“.
65. Biete Touristen an, ein Foto von Ihnen zu machen.
66. Biete Deinen Freunden oder Nachbarn an, kostenfrei mit ihrem Hund auszugehen.
67. Beschrifte Steine mit netten Texten und verteile sie im Park.
68. Schreibe jemandem, der Dir wichtig ist, eine Notiz, was Du an ihm schätzt.
69. Biete Eltern, die Du kennst, ein paar Stunden kostenloses Babysitting.
70. Bringe jemandem zum Lachen.
71. Entschuldige Dich bei einer Person, die Du ungerecht behandelt hast.
72. Verzeihe jemandem und erwähne den Vorfall nie wieder.
73. Schicke jemandem eine Guten Morgen oder Gute Nacht Nachricht.
74. Schicke eine Postkarte an einen lange vergessenen Freund.
75. Bedanke Dich beim Busfahrer.
76. Rufe im Zentrum für Obdachlose an, frage an, was sie aktuell brauchen und bringe es hin.
77. Pflanze Blumen auf einem öffentlichen Platz.
78. Schicke Grußkarten an einsame Personen im Alten- oder Pflegeheim.
79. Schicke ein Kompliment an eine Person, mit der Du eigentlich nicht so richtig klar kommst.
80. Schreibe eine positive Bewertung über einen Ort, den Du magst.
81. Hänge einen „Nimm ein Lächeln“ Abreißzettel auf (<https://www.koumei-matcha.de/take-smile/>)
82. Spende Tierfutter an das lokale Tierheim.
83. Schreibe eine Referenz für jemanden, sogar wenn er/sie gerade keinen neuen Job sucht.
84. Hinterlege eine kleine Überraschung für eine fremde Person an einem zufälligen Ort.
85. Schenke jemandem ein Dankbarkeitsnotizbuch zum Aufschreiben glücklicher Momente.
86. Schreibe jemandem, dass Du an ihn/sie denkst.
87. Schenke einem Fremden Blumen.
88. Rufe jemanden an, mit dem Du schon lange nicht mehr gesprochen hast.
89. Halt an, um mit einem Obdachlosen zu sprechen.
90. Schicke jemandem, der gerade Unterstützung braucht, einen Brief oder eine Postkarte.
91. Spende ein Spielzeug oder ein Brettspiel an ein Kinderheim.
92. Hilf einem Freund, seiner Passion / Hobby / etwas, was er gut kann, nachzugehen.
93. Hilf einer Mutter mit dem Kinderwagen.
94. Bringe einen Blumenstrauß ins Krankenhaus – die Krankenschwestern werden schon wissen, wer ihn gerade am meisten gebrauchen kann.
95. Bedanke Dich bei Menschen in Deiner Nähe dafür, dass sie sind, wie sie sind.
96. Schreibe oder besuche einen alten Lehrer und bedanke Dich für alles, was er/sie für Dich getan hat.
97. Hilf jemandem, seine Wünsche zu erfüllen.
98. Tue Dir selbst etwas Gutes.
99. Überrede einen Freund, den Advent ebenfalls mit guten Tagen zu verbringen.
100. Lasse Dir etwas Eigenes einfallen und setze es um.