

A Random Act of Kindness



Een goede daad doen, zonder er iets voor terug te willen, is een cadeautje aan jezelf én aan de ander.

Je wordt gelukkiger van af en toe eens iets onbaatzuchtig te doen voor de ander, zonder hiervoor applaus of speciale erkenning te krijgen.

Hoe doe je dit nu in de praktijk?

- Kies een dag uit waarop je je goede daden wil doen
- Doe ongeveer 5 goede daden op deze dag
- Plan deze dag herhaaldelijk in voor de komende 6 weken
- Kies goede daden die waardevol zijn voor de ander én die je ook enige moeite kosten

Inspiratie nodig?

Ga bloed geven, schrijf een kaartje om iemand op te vrolijken, ga op wandel met iemand in het rusthuis, bied hulp aan bij het inladen van boodschappen van een oudere persoon, ...