

Dezembro Gentileza 2022

SEGUNDA



5 Dá um presente a alguém que esteja sem abrigo ou que se sintá só

TERÇA



6 Deixa uma mensagem positiva para que outra pessoa encontre

QUARTA



7 Faz comentários simpáticos ao maior número de pessoas possível hoje

QUINTA

1 Espalha a bondade e partilha o calendário de Dezembro com outros

8 Faz algo de útil para um amigo ou membro da família

SEXTA

2 Contacta alguém com quem não possas estar para ver como é que ele está

9 Repara quando és duro contigo mesmo ou com os outros e sê gentil em vez disso

SÁBADO

3 Oferece-tee para ajudares alguém que está a enfrentar dificuldades neste momento

10 Ouve de todo o coração os outros sem os julgares

DOMINGO

4 Apoia uma instituição de caridade, causa ou campanha que realmente te interessa

11 Compra um item extra e doa-o a um banco alimentar local

12 Sê generoso. Alimenta alguém com comida, amor ou gentileza hoje

13 Vê quantas pessoas diferentes consegues sorrir hoje

14 Partilha uma memória feliz ou um pensamento inspirador com um ente querido

15 Contacta um vizinho idoso e ilumina-lhe o dia

16 Procura algo positivo para dizer a todos com quem falas

17 Dá graças. Faz uma lista das coisas amáveis que outros fizeram por ti

18 Pede ajuda e deixa outra pessoa descobrir a alegria de dar

19 Contacta alguém que possa estar sozinho ou sentir-se isolado

20 Ajuda os outros dando algo de que não precisas

21 Aprecia a gentileza e agradece às pessoas que fazem coisas por ti

22 Felicita alguém por um feito que pode passar despercebido

23 Escolhe dar ou receber o presente do perdão

24 Traz alegria aos outros. Partilha algo que te tenha feito rir

25 Trata todos com gentileza hoje, incluindo a ti próprio

26 Vai lá para fora. Apanha o lixo ou faz algo simpático pela natureza

27 Telefona a um familiar que esteja longe para dizer olá e ter uma conversa

28 Sê gentil para com o planeta. Come menos carne e consome menos energia.

29 Desliga os dispositivos digitais e ouve realmente as pessoas

30 Deixa alguém saber o quanto tu os aprecias e porquê

31 Planeia alguns novos actos de bondade para fazer em 2023

ACTION FOR HAPPINESS

Mais felizes · Mais gentis · Juntos

