

Dezembro Bondade 2023

SEGUNDA-FEIRA



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

TERÇA-FEIRA



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

QUARTA-FEIRA



6 Deixa uma mensagem positiva para que outra pessoa encontre

QUINTA-FEIRA



7 Faz comentários simpáticos ao maior número de pessoas possível

SEXTA-FEIRA

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

SÁBADO

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

DOMINGO

3 Oferece-te para ajudares alguém que de momento esteja a passar por dificuldades

10 Ouve de todo o coração os outros sem os julgares

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 a quantas pessoas diferentes consegues sorrir

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

15 Diz um "olá" ao Teu vizinho e alegra-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 tu!

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 2024

AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos

