

Dezembro da Gentileza 2025

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Espalhe gentileza e compartilhe o calendário de dezembro com outros

2 Contate alguém que não possa estar com você para saber como ele está

3 Ofereça ajuda a alguém que está enfrentando dificuldades neste momento

4 Apoie uma instituição, causa ou campanha que você realmente se importa

5 Dê um presente a alguém que esteja sem abrigo ou se sentindo sozinho

6 Deixe uma mensagem positiva para que outra pessoa a encontre

7 Faça comentários gentis para o maior número de pessoas possível hoje

8 Faça algo útil para um amigo ou membro da família

9 Observe quando você é duro consigo mesmo ou com os outros e seja gentil

10 Ouça aos outros de todo o coração evitando julgamentos

11 Compre um item extra e doe a um banco de alimentos local

12 Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou gentileza hoje

13 Veja para quantas pessoas você consegue sorrir hoje

14 Compartilhe memórias felizes ou um pensamento inspirador com alguém querido

15 Entre em contato com um vizinho e alegre o seu dia

16 Procure algo positivo para dizer a todos com quem falar hoje

17 Seja grato. Faça uma lista de coisas amáveis que outros fizeram por você

18 Peça ajuda e deixe outra pessoa descobrir a alegria de apoiar

19 Contate alguém que possa estar sozinho ou sentindo-se isolado

20 Ajude aos outros doando algo que você não precisa

21 Aprecie a gentileza e agradeça às pessoas que fazem coisas por você

22 Parabenize alguém por uma conquista que passou despercebida

23 Escolha dar ou receber o presente do perdão

24 Traga alegria para os outros. Compartilhe algo que te fez sorrir

25 Trate todos com gentileza hoje, incluindo você mesmo

26 Saia de casa. Recolha o lixo ou faça algo gentil pela natureza

27 Ligue para um familiar que esteja longe para conversar

28 Seja gentil com o planeta. Coma menos carne e consuma menos energia

29 Desligue os dispositivos digitais e ouça atentamente as pessoas

30 Diga a alguém o quanto você o aprecia e o porquê

31 Planeje novas ações de gentileza para fazer em 2026



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together