Deczembro da Gentileza 2026

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 alguém encontrar
7 Deixe uma mensagem positiva para alguém encontrar	8 Faça algo útil por um amigo familiar	9 Observe quando você é duro consigo mesmo ou com os outros e seja gentil	10 Ouça os outros de coração, evitando julgamento	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 a quantas pessoas diferentes você consegue sorrir hoje
14 Compartilhe memórias felizes ou uma inspiração 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	17 Seja grato. Faça uma lista de coisas boas 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 desapercebida	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 a um familiar distante para dizer olá e 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 Planeie novos atos de gentiliza para fazer em 2027			

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together