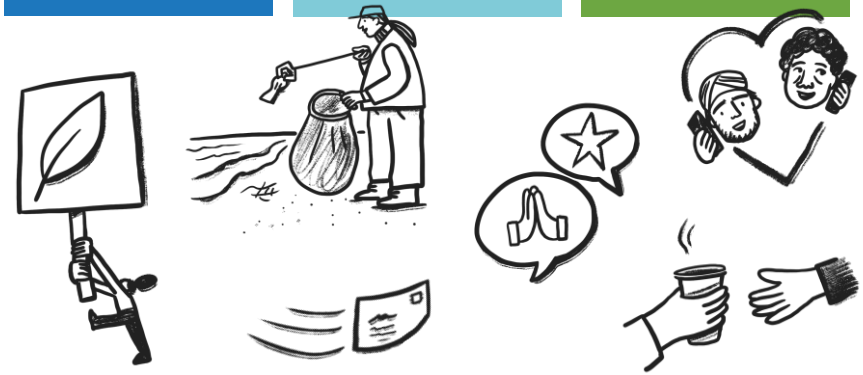
Dezembro da Bondade 2026

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
	1 Espalha a bondade e partilha o calendário de dezembro com os outros	2 Contacta alguém com quem não podes estar para saberes como está	3 Oferece ajuda a alguém que está a passar por dificuldades neste momento	4 Apoia uma instituição de solidariedade, causa ou campanha com a qual te preocupas realmente	5 Dá um presente a alguém que não tem casa ou se sente sozinho	6 Deixa uma mensagem positiva para outra pessoa encontrar
7 Faz comentários simpáticos ao maior número de pessoas possível	8 Faz algo útil por um amigo ou familiar	9 Repara quando és demasiado duro contigo próprio e com os outros, em vez disso, sê bondoso	10 Ouve os outros de coração aberto, sem os julgar	11 Compra um artigo extra e doa-o a um banco alimentar local	12 Sê generoso. Alimenta alguém com comida, amor ou bondade	13 Vê a quantas pessoas diferentes consegues sorrir
14 Partilha uma memória feliz ou um pensamento inspirador com alguém de quem gostas	15 Cumprimenta o teu vizinho e alegra-lhe o dia	16 Procura algo positivo para dizer a todas as pessoas com quem falares	17 Agradece. Faz uma lista das coisas boas que os outros fizeram por ti	18 Pede ajuda e deixa que outra pessoa descubra também a alegria de dar	19 Contacta alguém que possa estar sozinho ou a sentir-se isolado	20 Ajuda os outros dando algo de que não precisas
21 Aprecia a bondade e agradece às pessoas que fazem coisas por ti	22 Dá os parabéns a alguém por uma conquista que possa passar despercebida	23 Escolhe dar ou receber o dom do perdão	24 Traz alegria aos outros. Partilha algo que te tenha feito rir	25 Trata todos com bondade, incluindo a ti próprio!	26 Vai para o exterior. Apanha lixo ou faz algo bondoso pela natureza	27 Liga a um familiar que está longe para dizeres olá e conversarem
	28 Sê bondoso com o planeta. Come menos carne e usa menos energia	29 Desliga os dispositivos digitais e ouve realmente as pessoas	30 Diz a alguém o quanto a aprecias e porquê	31 Planeia novos atos de bondade para fazeres em 2027		

AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais Felizes · Mais Gentis · Juntos