

Agosto da Gentileza 2026

SÁBADO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

1 Defina a intenção de ser gentil com os outros (e consigo) este mês.

2 Envie uma mensagem inspiradora a alguém com quem não pode estar

3 Seja gentil e apoie todos com quem interagir

4 **Pergunte a alguém como se sente e escute atentamente a resposta**

5 Dedique um tempo desejando que as pessoas estejam felizes e bem

6 Sorria e seja amigoso com quem encontrar hoje

7 Encontre tempo para ajudar uma causa com a qual se importa

8 **Prepare uma refeição saborosa para alguém que irá apreciá-la**

9 Agradeça a alguém e diga o motivo

10 Entre em contato com alguém que possa estar solitário ou ansioso

11 Compartilhe uma notícia encorajadora para inspirar outros

12 **Contate um amigo para dizer que estava pensando nele**

13 Dia sem planos! Seja gentil consigo para ser gentil com os outros

14 Tome uma atitude para ser gentil com a natureza e o planeta

15 Se alguém o incomodar, seja gentil. Imagine como a pessoa se sente

16 **Surpreenda alguém com um gesto ou presente atencioso**

17 Seja gentil online. Compartilhe comentários positivos e de apoio

18 Hoje, faça algo para facilitar a vida de outra pessoa

19 Seja grato pelo alimento e por quem tornou isso possível

20 **Procure o bem em todos que encontrar hoje**

21 Doe itens, roupas ou alimentos para uma instituição local

22 Presenteie alguém com a sua total atenção

23 Compartilhe um artigo, livro ou podcast que considerou útil

24 **Perdoe alguém que o tenha magoado no passado**

25 Doe seu tempo, energia ou atenção a quem precisa

26 Apoie uma boa causa ou ajude alguém hoje

27 Perceba quando alguém estiver para baixo e tente alegrar o dia

28 **Tenha uma conversa amistosa com alguém que não conhece bem**

29 Faça algo gentil para ajudar a sua comunidade local

30 Doe algo para ajudar quem possui menos do que você

31 Compartilhe a Action for Happiness com outras pessoas hoje



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together