

Dezembro de Gentileza - 2025

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

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

2 Contacta alguém com quem não podes estar e pergunta-lhe como vai

3 Oferece ajuda a alguém que está a enfrentar dificuldades no momento

4 Apoia uma instituição de caridade, causa ou campanha de que gostes

5 Dá um presente a alguém que está sem abrigo ou que se sente só

6 Deixa uma mensagem positiva para alguém encontrar

7 Dá elogios amáveis ao maior número de pessoas

8 Faz algo útil para um amigo ou membro da família

9 Repara quando és duro contigo ou com os outros e sê gentil em vez disso

10 Ouve os outros com o coração, 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 bondade

13 Vê a quantas pessoas consegues sorrir

14 Partilha uma Lembrança feliz ou um pensamento inspirador com alguém

15 Cumprimenta teu vizinho e alegra-lhe o dia

16 Procura algo positivo para dizeres a quem falas

17 Agradece. Faz uma lista das coisas amáveis que outros fizeram por ti

18 Pede ajuda e deixa outra pessoa descobrir a alegria de ajudar

19 Contacta alguém que possa estar sozinho ou isolado

20 Ajuda os outros dando-lhes 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 pode ter passado despercebida

23 Escolhe dar ou receber o presente do perdão

24 Traz alegria aos outros. Partilha algo que te fez rir

25 Trata todos com bondade hoje, incluindo-te!

26 Sai. Apanha o lixo ou faz algo gentil pela natureza

27 Liga a um familiar que está longe para lhe dizer olá e conversar

28 Sê gentil com com o planeta. Come menos carne e usa menos energia.

29 Desliga os dispositivos digitais e ouve realmente as pessoas

30 Deixa alguém saber o quanto a aprecias e porquê

31 Planeia novos atos de bondade para fazeres em 2026



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos