

Dezembro Gentileza 2021

SEGUNDA

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO



5 Dá um presente a alguém que não tem onde morar ou se sente sozinho

6 Deixa uma mensagem positiva para outra pessoa encontrar

7 Faz hoje comentários agradáveis para o máximo de pessoas possível

8 Faz algo de útil para um amigo ou um membro da tua família

9 Observa quando és duro contigo próprio ou com os outros e, em vez disso, sê afável

10 Ouve os outros de todo o coração, sem julgá-los

11 Compra um bem extra e doa-o a um banco alimentar local

12 Sê generoso. Alimenta hoje alguém com comida, amor ou simpatia

13 Vê a quantas pessoas diferentes podes hoje sorrir

14 Partilha uma lembrança feliz ou um pensamento inspirador com alguém que te é querido

15 Contacta um vizinho mais velho e alegrá-lhe o dia

16 Procura algo positivo para dizer àqueles com quem falas

17 Agradece. Cria uma lista de coisas amáveis que te fizeram

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

19 Contacta alguém que pode estar sozinho ou se sentindo isolado

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

21 Aprecia gentileza e agradece às pessoas que fizeram algo por ti

22 Felicita alguém por uma conquista que pode ter passado despercebida

23 Escolhe dar ou receber o presente do perdão

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

25 Trata hoje toda a gente com gentileza, incluindo a ti próprio!

26 Sai. Recolhe o lixo ou faz algo gentil para a natureza

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

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

29 Desliga os dispositivos digitais e escuta realmente as pessoas

30 Diz a alguém o quanto os aprecias e porquê

31 Planeia alguns novos atos nobres para fazer em 2022

ACTION FOR HAPPINESS

Mais Felizes • Mais Gents • Juntos

