

# Dezembro da Gentileza 2021

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



5 Dê um presente a alguém sem teto ou se sentindo sozinho

6 Deixe uma mensagem positiva para que outra pessoa encontre

7 Faça comentários gentis ao maior número de pessoas hoje

8 Faça algo útil para um amigo ou membro da família

9 Note quando você é duro consigo mesmo ou com os outros e seja gentil ao invés disso

10 Ouça de todo o coração os outros sem julgá-los

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 para quantas pessoas diferentes você pode sorrir hoje

14 Compartilhe memórias felizes ou um pensamento inspirador com alguém querido

15 Entre em contato com um vizinho idoso e ilumine seu dia

16 Procure algo positivo para dizer a todos com quem você fala

17 Seja grato. Liste as coisas gentis que outros fizeram por você

18 Peça ajuda e deixe outra pessoa descobrir a alegria em apoiar

19 Contate alguém que possa estar sozinho ou se sentindo isolado

20 Ajude os outros doando algo que você não precisa

21 Aprecie a gentileza e agradeça às pessoas que te fazem bem

22 Parabeneze alguém por uma conquista que passou despercebida

23 Escolha dar ou receber o presente do perdão

24 Traga alegria para outros. Compartilhe algo que te fez sorrir

25 Trate a todos com gentileza hoje, inclusive a você mesmo

26 Saia de casa. Recolha o lixo ou faça algo gentil pela natureza

27 Ligue para um familiar que está longe para conversar

28 Seja gentil com o planeta. Coma menos carne e use menos energia

29 Desligue os dispositivos digitais e escute atentamente as pessoas

30 Diga a alguém o quanto você o aprecia e o por quê

31 Planeje novos atos de gentileza para fazer em 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

