



CALENDÁRIO DA BONDADADE : DEZEMBRO DE 2020



SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

7 Deixa uma mensagem positiva para outra pessoa encontrar

8 Faz algo útil para um/a amigo/a ou membro da família

9 Repara quando és duro/a contigo próprio/a ou com os outros e, em vez disso, sê gentil.

10 Ouve os outros de coração aberto, sem os julgar.

11 Sê generoso/a. Alimenta alguém com comida, amor e bondade

12 Compra um item extra e doa-o a um banco alimentar local

13 Vê para quantas pessoas diferentes pode sorrir

14 Partilha uma memória feliz ou um pensamento inspirador com um ente querido

15 Contacta um vizinho idoso e ilumina o seu dia

16 Procura algo positivo para dizer a todos com quem falas

17 Pratica a gratidão. Faz uma lista das coisas boas que os outros fizeram por ti

18 Oferece algo pelo qual tenhas apego

19 Compra localmente e apoia lojas independentes

20 Contacta alguém que possa estar sozinho ou sentir-se isolado

21 Aprecia a bondade e agradece às pessoas que fazem coisas por ti

22 Congratula alguém por uma conquista que pode 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. Começa por ti.

26 Vai lá para fora. Apanha o lixo ou protege a natureza

27 Contacta um familiar que esteja longe para dizer olá e conversar

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

29 Desliga os dispositivos digitais e escute as pessoas de verdade

30 Deixa alguém saber o quanto gostas dele/a e explica porquê

31 Planeia novos gestos de bondade para 2021

Vamos olhar para além das nossas diferenças e ajudarmos uns aos outros. Cada acto de bondade importa.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Aprende mais sobre o tema deste mês em www.actionforhappiness.org/do-good-december

Mantém-te Calmo/a - Sê Sábio - Sê Gentil