



# 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](http://www.actionforhappiness.org)

Aprende mais sobre o tema deste mês em [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)

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