



# CALENDÁRIO DA GENTILEZA : DEZEMBRO 2020



SEGUNDA



TERÇA-FEIRA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

**1** Compartilhe o Calendário da Gentileza e espalhe a bondade

**2** Procure saber como está alguém com quem você não pode estar.

**3** Ofereça-se para ajudar alguém que está enfrentando dificuldades

**4** Faça comentários gentis para o máximo de pessoas possível hoje

**5** Dê um presente a alguém sem teto ou que se sinta solitário

**6** Apoie uma instituição ou causa com a qual você se preocupa

**7** Deixe uma mensagem positiva para outra pessoa encontrar

**8** Faça algo útil para um amigo ou membro da família

**9** Observe quando você é duro consigo mesmo ou com os outros e seja gentil

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

**11** Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou gentileza hoje

**12** Compre um alimento não perecível e doe para uma instituição.

**13** Veja para quantas pessoas diferentes você pode sorrir hoje

**14** Compartilhe uma memória feliz ou uma inspiração com alguém querido

**15** Entre em contato com um vizinho idoso e anime seu dia

**16** Procure algo positivo para dizer a todos com quem falar

**17** Pratique a gratidão. Liste coisas gentis que outros fizeram por você

**18** Doe algo que você seja apegado

**19** Compre localmente e apoie pequenos negócios perto de você

**20** Contate alguém que pode estar sozinho ou se sentindo isolado

**21** Aprecie a gentileza e agradeça às pessoas que fazem coisas por você

**22** Parabenize alguém por uma conquista que tenha passado despercebida

**23** Escolha dar ou receber o presente do perdão

**24** Traga alegria para os outros. Compartilhe algo que te fez rir

**25** Trate a todos com gentileza hoje, incluindo você!

**26** Saia de casa. Recolha o lixo ou faça algo amável para a natureza

**27** Ligue para um parente que está longe para dizer olá e conversar

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

**29** Desligue os dispositivos digitais e ouça atentamente às pessoas

**30** Deixe alguém saber o quanto você o aprecia e por quê

**31** Planeje novos atos de gentileza para fazer em 2021

**Vamos olhar além de nossas diferenças e ajudar uns aos outros. Todo ato de gentileza é importante**



**ACTION FOR HAPPINESS**

**#DoGoodDecember**  
**#façaobemdezembro**

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

**Keep Calm · Stay Wise · Be Kind**

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/do-good-december](http://www.actionforhappiness.org/do-good-december)