

# Calendário da Gentileza DEZEMBRO 2018

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado

Domingo

01	02
Encoraje outras pessoas a praticar a gentileza: compartilhe esse calendário	Faça você mesmo alguns presentes para distribuir nessa época festiva
03 Deixe em algum lugar uma mensagem positiva para que alguém a encontre	04 Escolha 2 livros que você não use mais e faça doação
05 Sorria para, ao menos, 5 pessoas hoje	06 Ofereça ajuda para algum amigo ou familiar hoje
07 Recolha algum lixo ao caminhar	08 Convide um amigo para um café
09 Ofereça ajuda a alguém mais velho	10 Elogie o trabalho de alguém
11 Retome contato com alguém de quem está distante	12 Diga algo de positivo para todos que encontrar hoje
13 Abraçe seus amigos e familiares queridos	14 Elogie o maior número de pessoas que conseguir hoje
15 Deixe uma lembrancinha com um recado carinhoso para alguém	16 Pague uma água ou um sorvete a um desconhecido
17 Confeccione um cartão para alguém especial	18 Experimente a arte da fofoca positiva
19 Se ofereça para levar o cão para dar uma volta (ou de um amigo)	20 Ceda seu lugar na fila para alguém (trânsito, mercado, banco...)
21 Escreva e envie votos de boas festas ao máximo de pessoas que puder	22 Perdoe alguém e procure coisas boas nessa pessoa
23 Seja gentil com você: caminhe pelas ruas apreciando a natureza	24 Para cada presente que receber, doe um item seu
25 Desligue os eletrônicos e preste atenção naqueles que estão com você	26 Faça uma boa ação para fazer alguém sorrir hoje
27 Peça desculpas (você sabe para quem)	28 Converse com alguém que não costuma dar atenção (uma vizinha mais distante)
29 Encontre maneiras de ser gentil consigo mesmo hoje	30 Faça uma lista com as coisas boas que lhe aconteceram
31 Planeje novos atos de gentileza para 2019	

