

# Calendário da Gentileza DEZEMBRO 2018

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado

01

Encoraje outras pessoas a praticar a gentileza: compartilhe esse calendário

Domingo

02

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

Abrace 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

