

NOVIEMBRE DE 2023

Actos diarios de amabilidad

Aquí tienes sugerencias de cómo ser amable contigo mismo y con los demás durante todo el mes.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Cuéntale un chiste a alguien que creas que pueda necesitar reírse.	2 Pide disculpas sinceras por algo que hayas hecho mal.	3 Recoge la basura que encuentres en el camino cuando sales.	4 Ve directo hacia donde planeas ir.
5 Asegúrate de tratar a los demás con respeto.	6 Menciona tres cosas por las que estés agradecido.	7 Haz algo que disfrutes, solo para ti. 	8 Ayuda a un amigo con algo que necesite.	9 Aprende algo nuevo sobre algo que desconozcas.	10 Invita a una persona nueva a unirse. 	11 Pasa tiempo con alguien que extrañes.
12 Dile a una persona por qué estás orgulloso de ella.	13 Saluda a tu vecino.	14 Baila solo porque sí.	15 Envía un video gracioso a alguien especial.	16 Cede tu asiento a un desconocido.	17 Asume la responsabilidad de tus propias acciones.	18  Envía una nota de agradecimiento.
19 Limita tu tiempo frente a la pantalla.	20  Estira tu cuerpo.	21 Di gracias.	22 Anota tres cosas que te gusten de ti mismo.	23 Bebe agua de una botella reutilizable.	24 Deja que alguien pase antes que tú en la fila.	25 Haz una videollamada con un ser querido.
26  Habla menos y escucha más.	27 Felicitá a alguien por un trabajo que hizo bien.	28 Dile a alguien que tiene razón.	29 Haz tus tareas sin quejarte.	30 Ofrécete en tu tiempo libre como voluntario. 		

