

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 por algo que hayas hecho y sé sincero al respecto. | 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 te sientas 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 a quien extrañas. |
| 12 Dile a alguna 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 lapantalla. | 20 Estira tu cuerpo.  | 21 Di gracias. | 22 Escribe 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 bien hecho. | 28 Dile a alguien que tiene la razón. | 29 Haz tus deberes sin quejarte. | 30 Ofrécete como voluntario en tu tiempo libre.  | | |

