



NOVEMBRE 2023

# Azioni giornaliere di gentilezza

Ecco alcuni suggerimenti per essere gentili con se stessi e gli altri durante tutto il mese.

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			<b>1</b> Racconta una barzelletta a qualcuno a cui potrebbe servire una risata.	<b>2</b> Scusati per qualcosa che hai fatto e sii sincero.	<b>3</b> Prendi la spazzatura da portare fuori.	<b>4</b> Vai in quel posto dove volevi andare.
<b>5</b> Impegnati a trattare gli altri con rispetto.	<b>6</b> Di 3 cose per cui sei grato.	<b>7</b> Fai qualcosa che ti piace solo per il gusto di farlo. 	<b>8</b> Aiuta un amico con ciò di cui ha bisogno.	<b>9</b> Impara qualcosa di nuovo su qualcosa che non conosci.	<b>10</b> Invita una persona che non conosci a unirti a te. 	<b>11</b> Passa del tempo con chi ti manca.
<b>12</b> Di a qualcuno perché ne sei fiero.	<b>13</b> Saluta i vicini.	<b>14</b> Balla e basta.	<b>15</b> Manda un video divertente a qualcuno di speciale.	<b>16</b> Alzati per lasciare il posto a uno sconosciuto.	<b>17</b> Assumiti la responsabilità delle tue azioni.	<b>18</b> Manda un messaggio di ringraziamento. 
<b>19</b> Limita il tempo che passi davanti allo schermo.	<b>20</b> Fai stretching. 	<b>21</b> Ringrazia.	<b>22</b> Scrivi 3 cose che ti piacciono di te stesso.	<b>23</b> Bevi acqua da una bottiglia riutilizzabile.	<b>24</b> Lascia che qualcuno ti passi avanti.	<b>25</b> Fai una videochiamata con i tuoi cari.
<b>26</b>  Parla meno e ascolta di più.	<b>27</b> Applaudi qualcuno per un lavoro ben fatto.	<b>28</b> Di a qualcuno che ha ragione.	<b>29</b> Fai le faccende in casa senza lamentarti.	<b>30</b> Fai volontariato. 		

Optum