

NOVEMBRO DE 2023

# Atos diários de gentileza

Aqui estão sugestões de maneiras de ser gentil consigo mesmo(a) e com os outros ao longo do mês.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			<b>1</b> Faça alguém sorrir com uma piada.	<b>2</b> Peça desculpas por algo que você fez e diga isso com sinceridade.	<b>3</b> Recolha o lixo que encontrar na rua.	<b>4</b> Pule para algum lugar que você está indo.
<b>5</b> Faça questão de tratar os outros com respeito.	<b>6</b> Diga três coisas pelas quais você é grato(a).	<b>7</b> Faça algo que você goste só para você 	<b>8</b> Ajude um amigo com algo que ele(a) precisa.	<b>9</b> Aprenda algo novo sobre algo que seja novo para você.	<b>10</b>  Convite alguém novo para acompanhá-lo(a).	<b>11</b> Dedique tempo a alguém que você sente saudades.
<b>12</b> Diga a alguém por que você se orgulha dele(a).	<b>13</b> Diga oi para seu vizinho(a).	<b>14</b> Dance só porque sim.	<b>15</b> Envie um vídeo engraçado para alguém especial.	<b>16</b> Ceda seu lugar para um estranho.	<b>17</b> Assuma a responsabilidade pelas suas próprias ações.	<b>18</b>  Envie uma nota de agradecimento.
<b>19</b> Limite seu tempo de tela.	<b>20</b>  Alongue seu corpo.	<b>21</b> Agradeça.	<b>22</b> Escreva três coisas que você gosta em você.	<b>23</b> Beba água de uma garrafa reutilizável.	<b>24</b> Deixe alguém passar à sua frente na fila.	<b>25</b> Converse por vídeo com um ente querido.
<b>26</b>  Fale menos e ouça mais.	<b>27</b> Elogie alguém por um trabalho bem-feito.	<b>28</b> Diga a alguém que ele(a) está certo(a).	<b>29</b> Faça suas tarefas sem reclamar.	<b>30</b> Doe o seu tempo como voluntário. 		

Optum