

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

Optum