

Calendario della Gentilezza

1. Diffondi la gentilezza: condividi questo calendario!
2. Dona il tuo sorriso oggi anche a chi non conosci o a chi è arrabbiato, forse è proprio chi ne ha più bisogno
3. Realizza una card e lasciala in un posto pubblico perché possa essere trovata da qualcuno e possa rallegrargli la giornata (bar, stazione, supermercato ecc ...)
4. Passa del tempo di qualità in famiglia, prepara il loro pasto preferito e trascorri il momento della cena condividendo la giornata trascorsa
5. Lascia un caffè sospeso
6. Di qualcosa di positivo alle persone che incontri (anche a quel collega che proprio non ti va giù)
7. Fai una donazione ad un banco alimentare
8. Raccogli le foglie o la spazzatura nel tuo vicinato o al parco
9. Fai un po' di declutterig: ripulisci l'armadio da quello che non usi più e le cose in buono stato donale alle persone bisognose
10. Dona abbracci ai tuoi familiari e ai tuoi amici
11. Coccolati un po': fai una maschera viso o leggi qualche pagina di un libro con una tazza di tè caldo... fai ciò che ti rilassa e ti rende felice
12. Chiama un amico o un parente che non senti da un po' e chiacchierate
13. Spegni i dispositivi elettronici e ascolta realmente le persone
14. Cedi il tuo posto (in fila al supermercato o in posta o nel traffico...)
15. Dona delle provviste al rifugio per animali della tua zona
16. Fai visita a una persona anziana e rallegra la sua giornata con un piccolo dono
17. Ringrazia chi fa qualcosa per te ma che tu dai per scontato
18. Offriti di aiutare qualcuno che ne ha bisogno (aiuta una persona anziana con le buste della spesa, un bambino con i compiti ecc ...)
19. Scrivi su un post-it "Grazie" e attaccalo sul secchio dell'immondizia, in modo tale che possa essere ritrovato dal netturbino
20. Complimentati con qualcuno per un suo successo
21. Apprezza la gentilezza e ringrazia coloro che ti aiutano
22. Porta gioia agli altri: condividi qualcosa che ti ha fatto ridere
23. Sii buono col pianeta: mangia meno carne e consuma meno acqua ed energia
24. Dai da mangiare agli uccellini
25. Cucina una torta o dei biscotti o un pasto in più e sorprendi con questo dono un amico o un vicino
26. Non perdere l'occasione di dire "Ti voglio bene"
27. Prenditi cura di una pianta o di un fiore
28. Tieni la porta aperta a chi arriva dopo di te
29. Ascolta della buona musica per ricaricarti
30. Rallegra i tuoi colleghi di ufficio: porta dei dolcetti e condividi la pausa con loro
31. Fatti un regalo