

FEVEREIRO 2014



Compre fruta na mercearia do bairro

Mostra hoje toda a tua alegria de viver

Colhe uma flor e dá ao teu pai

Conta como foi o teu dia aos teus familiares

Escreve as tuas memórias preferidas e guarda-as num jarro

Elogia um familiar ou amigo

Deixa passar alguém que está com mais pressa do que tu

Ajuda os colegas que tenham mais dificuldades nas aulas

Compra uma refeição e oferece-a a um sem-abrigo

Faz a tua cama e a dos teus pais

Liga a alguém só para lhe dizeres o quanto gostas dele

Dedica algum tempo a uma atividade criativa (como pintar ou escrever)

Hoje é dia sem ecrãs e de falar com os outros olhos nos olhos

Distribui o teu amor por todos com cartões com corações

Adota um animal que precise de uma casa

No supermercado, cede passagem a alguém com menos artigos do que tu

Perdoa uma pessoa que te tenha feito algo de que não gostaste

Anda sempre com uma caneta a mais, caso alguém precise

Ajuda alguém a ter ideias para trabalhos

Leva fruta a mais para o caso de alguém ter fome

Lembra-te de alguém que já não vês há muito tempo e escreve-lhe

Ajuda os vizinhos com os sacos das compras

Aprende um animal novo

Se na escola vires alguém a ser maltratado, fala com o teu professor

Passa o dia inteiro a sorrir

Informa-te sobre as espécies que estão em perigo de extinção

Entrega bilhetes de agradecimento aos funcionários da escola

Não te queixes de nada

DIA DOS NAMORADOS 14

DIA DO PENSAMENTO 22

DIA DO URSO POLAR 27