



Compra 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



Não te queixes

de nada

Distribui o teu amor por todos com cartões

com corações

Adota um animal que precise de uma casa

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

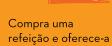
Dedica algum tempo a uma atividade criativa (como pintar ou escrever)



Liga a alguém só para lhe dizeres o quanto gostas dele



Faz a tua cama e a dos teus pais



a um sem-abrigo

Ajuda os colegas que tenham mais dificuldades nas aulas



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



Leva fruta a mais Ajuda alguém a ter ideias para o caso de para trabalhos alguém ter fome



que já não vês há muito tempo e



Lembra-te de alguém escreve-lhe



Entrega bilhetes de agradecimento aos funcionários da escola



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



Passa o dia inteiro a sorrir



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



Aprende um animal novo Aiuda os vizinhos com os sacos das compras