AGOSTO 2019

Movimento Gentil zigzag

1 Cria uma playlist com as tuas músicas favoritas para alguém

2 Ajuda quem esteja perdido às voltas com um mapa

3 Planeia uma festa surpresa para alguém

4 Faz um amigo novo na praia

5 Arruma o que estiver desarrumado

6 Pesquisa na internet outros países e as suas tradições

7 Coloca cartazes inspiradores no parque

8 Gosta de ti tal como és

9 Distribui beijos e abraços por todos

10 Escreve uma lista de qualidades de uma pessoa que tu conheças e dá-lha

11 Coloca frases simpáticas nos bolsos das calças de uma loja de roupa

12 Passa um dia com os teus avós

13 Diz "obrigado" e "por favor" o maior número de vezes possível

14 Ensina alguém a nadar

15 Escreve uma carta de agradecimento às pessoas que trabalham nos hospitais

16 Envia um postal a um amigo de quem sintas saudades

17 Aprende a dizer "olá" em dez línguas diferentes

18 Visita um museu e escreve no livro dos elogios

19 Põe uma surpresa na caixa de correio de alguém

20 Usa os transportes públicos

21 Embeleza o teu bairro com vasos com flores

22 Faz uma banca de limonada e oferece a quem passar

23 Ouve e dá atenção a alguém que precise de desabafar

24 DIA DA MÚSICA ESTRANHA — Tenta escutar os sons da rua como se fossem música

25 Agradece a alguém que tenha um trabalho difícil e que pouca gente valorize

26 DIA DA IGUALDADE FEMININA — Está atento a situações que sejam injustas para ti ou para os teus colegas e fala com um adulto

27 Oferece toalhas ou cobertores ao canil

28 Partilha uma história inspiradora com alguém que te motive

29 Deixa bilhetes gentis nos carros da tua rua

30 Sorri e sê gentil

31 Contagia todos à tua volta com a tua gentileza