



Ideas para ser amable

Te invitamos a incorporar la bondad en tu rutina diaria, realizando buenas acciones todos los días.

Elige y llévate una consigna para incorporar positividad a tu día

La risa es la mejor medicina. Comparte un meme o un video gracioso con alguien que esté atravesando un día difícil.

#DiadelasBuenasAcciones

Pregúntale a un amigo cómo estuvo su día.

#DiadelasBuenasAcciones

Contacta a alguien que haya influido de manera positiva en tu vida y díselo.

#DiadelasBuenasAcciones

Aprende los nombres de las personas que te cruzas a diario y no conoces. De ahora en más, saludalos siempre por su nombre y con una sonrisa.

#DiadelasBuenasAcciones

Revisa qué prendas de vestir no has usado en los últimos meses y dónalas.

#DiadelasBuenasAcciones

Piensa durante el día en qué puedes hacer para cuidar el medio ambiente. Cuenta la cantidad de cambios pequeños que podrías incorporar.

#DiadelasBuenasAcciones

Intenta encontrar lo bueno de alguna situación complicada que te suceda hoy.

#DiadelasBuenasAcciones

Presta especial atención a tus conversaciones y enfócate en responder con empatía.

#DiadelasBuenasAcciones

Sé especialmente amable con un extraño.

#DiadelasBuenasAcciones

Ofrece tu ayuda sin que te lo pidan.

#DiadelasBuenasAcciones

Deja pasar a alguien en la fila del banco, el transporte, etc.

#DiadelasBuenasAcciones

Cómprale un pequeño obsequio a un ser querido, sin ninguna razón específica.

#DiadelasBuenasAcciones

Dedica unas horas de tu día a conversar con personas de la tercera edad.

#DiadelasBuenasAcciones

Escribe una nota de agradecimiento, o bien envía un mensaje de texto diciendo gracias a quien lo merezca.

#DiadelasBuenasAcciones

Llama a un ser querido sólo para decirle que has estado pensando en él o ella.

#DiadelasBuenasAcciones

Piensa en alguno de tus talentos y busca el modo de utilizarlo para ayudar a otros.

#DiadelasBuenasAcciones

Haz un cumplido de manera genuina. ¡Puedes realmente mejorar el día de alguien con unas pequeñas palabras!

#DiadelasBuenasAcciones

Somreír es contagioso. Sonríe a quienes te rodean y generarás una cadena de alegría.

#DiadelasBuenasAcciones