

Que ações entram no Desafio Atos de Bondade?

- Efetue uma doação a alguma instituição de assistência social séria.
- Participe como voluntário em alguma campanha filantrópica.
- Envolver-se de corpo e alma com as campanhas da Defesa Civil da sua cidade.
- Dê comida a quem tem fome.
- Dê um agasalho a quem tem frio.
- Dê um sorriso, uma atenção, um afeto a quem esteja precisando disso tanto quanto o que tem fome e o que tem frio.
- Salve um cão abandonado.
- Regue as flores do jardim do seu vizinho, desinteressadamente.
- Pare o carro a fim de dar passagem a um pedestre que esteja querendo atravessar a rua, mesmo fora da faixa.
- Socorra um desconhecido que tenha caído na calçada.
- Dê flores a um amigo.
- Não se abale quando outro motorista for mal educado, der uma fechada ou mesmo bater no seu carro.
- Peça desculpas, mesmo quando tiver a certeza de que está com a razão.
- Trate bem um mendigo que venha pedir dinheiro.
- Telefone para um amigo, colega ou parente, só para perguntar como vai.
- Converse amenidades com um desconhecido no supermercado ou no shopping center.
- Dê a mão a uma senhora para sair do carro.
- Ofereça-se para ajudar a carregar as compras ao vizinho no prédio em que mora ou ao desconhecido no estacionamento.
- Segure a porta do elevador para alguém entrar ou sair.
- Carregue a bolsa pesada da sua amiga.
- Ouça o desabafo de quem precise falar sobre um problema.
- Jogue no lixo algo que alguém tiver deixado cair fora da lixeira.
- Acaricie um cão.
- Elogie o filho de alguém.
- Dê os parabéns a um colega ou concorrente por uma conquista ou por um projeto vitorioso.
- Dê uma gorjeta mais substancial do que o mínimo de praxe.
- Agradeça pelo serviço e elogie a atuação do garçom ou de outro profissional.
- Diga “você está com a razão”.
- Sorria para as pessoas no clube, nas lojas, na sua empresa.
- Trate com cortesia o seu porteiro, a sua auxiliar de limpeza e todo o pessoal subalterno.
- Recicle.
- Dê informações, auxilie, oriente (na empresa, no trânsito, na faculdade).
- Converse com os funcionários que o atendem.
- Escute as reivindicações do cônjuge (esposa ou marido). E atenda-as.
- Diga obrigado e sorria para alguém na rua, no trânsito, nas compras.
- Responda com gentileza a um vizinho irritado.
- Acalme um colega, um familiar ou um amigo quando ele estiver zangado com você.
- Não insulte a quem bem merecia.
- Quando não precisar de algum objeto ou roupa não o guarde nem o jogue fora: procure quem esteja precisando e faça-lhe presente. O que não presta para um pode ser uma bênção para outro.
- Dê uma informação útil a alguém.

O Método Giraldi, da Polícia Militar do Estado de São Paulo ensina:

- Não tome decisões emocionadas.
- A família é o que há de mais importante. Tenha tempo para esposa e filhos.
- A ausência de um pai e de uma mãe é a porta de entrada para as drogas
- Serenidade em todos os momentos.
- Há três formas de amor: a palavra, o tato e o olhar. Portanto abrace seu filho, sua esposa e seus amigos.
- Sorria sempre.
- Elogie seu filho e seu subalterno quando possível.
- Não grite com seu filho ou com seu subalterno. Troque o medo pelo respeito.
- Problemas no trabalho, não devem entrar no lar.
- Visite sempre seus pais, para não visitá-los no cemitério.