

CIUDAD DE PLEASANT GROVE

# ESCOGER **AMABILIDAD**

## MES

*febrero 2023*



*Choose Kindness*

La amabilidad es uno de los regalos más olvidados pero más maravillosos que puedes dar. Cura heridas y alegría los días. Nos une y nos recuerda que somos más parecidos que diferentes. A veces es más fácil ser frío y distante y más difícil ser cálido y vulnerable. **ELIGE LA AMABILIDAD** de todos modos. Sea un animador. Ser alguien que ayuda a los demás. Dar amor. Ten compasión. Mantente humilde. Son los pequeños actos de bondad los que marcan la mayor diferencia.

Cuando estamos **AMABLE** inspira a otros a ser **AMABLE** y crea un efecto dominó que se extiende hacia el exterior. Así como un guijarro crea olas cuando se deja caer en un estanque, los actos de **AMABILIDAD** ondular hacia afuera, tocando vidas e inspirando **AMABILIDAD** donde quiera que vaya la ola.

¡Elige la amabilidad! Recorte Corazones y "Ataque al corazón" en la puerta de alguien.  
¡Muestra amor genuino todo el día!

¡Escribe a alguien una nota de AMOR! Haz algo amable por alguien que  
Sé que está pasando por un momento difícil.

Darle una mano a una persona mayor, o hacer un acto de servicio para una persona mayor  
persona en nuestra comunidad. ¡O visite un Centro de Atención en familia y sirva!

Dale un ABRAZO a alguien que realmente lo necesite.

Esconde una nota de aliento en una almohada de Familiares.

Elige ser amable en la ESCUELA hoy. Escribir una nota de agradecimiento a un maestro  
quien marca la diferencia. Tómese el tiempo para escuchar a un amigo. Buscar  
[alguien que te necesita hoy!](#)

Haz las paces con alguien que te ha lastimado.  
Pide disculpas y perdona.

Invita a alguien nuevo a almorzar contigo hoy. Amplía tu círculo y ser inclusivo.

Inicie una conversación o haga un cumplido genuino a un extraño hoy. Haz un nuevo amigo.

Pague por alguien detrás de usted en la fila en un drive-thru, o déjelo latas de comida a Tabitha's Way.

Tómese el tiempo para dar las gracias a alguien que le ha ayudado en su vida. Expresar gratitud sincera. Hacer almuerzos para personas sin hogar y dejarlos en SLC

Organice una noche de juegos para su familia o con una familia en su vecindario.

Elige ser amable con tu familia. Hagan una comida juntos y comer todos juntos!

Mire hacia ARRIBA y SERVIR a otros con AMOR genuino hoy. MIRA HACIA ARRIBA y observe el CORAZÓN en la montaña con vista a PG. Mira hacia ARRIBA y SONRÍE ¡hoy!

Comience su mañana hoy enviando un mensaje de texto a un amigo que ha tenido un impacto en ti. Diles que los AMAS.

Haz una HOPE ROCK hoy y déjala en Murdock canal para que otros lo encuentren. Busque en Insta @the.ripple\_effect y @choosekindnesspg para ideas!

¡Día de Actos de Bondad al Azar! Comenta algo positivo sobre la cuenta de redes sociales de otra persona. ¡Ser genuino!

Llama a tus abuelos y diles que los AMAS.

Diga gracias y por favor tan generosamente y con la mayor frecuencia posible hoy. ¡ESTAR AGRADECIDOS!

Elige ser AMABLE contigo mismo. Leer afirmaciones positivas. Ejercicio. Haz algo que TÚ ames.

Anime a alguien que puede estar en un punto bajo en la vida. Motivarlos, ámalos, tómate el tiempo para servir.

Escriba una nota de agradecimiento al alcalde o a un miembro del consejo de la ciudad, o envíe Envíales un DM por el bien que están haciendo en nuestra comunidad.

Léale un libro a un niño, oa una persona que viva en un centro de acogida. Dejar Usado Libros para niños necesitados en el buzón de entrega de Manila Elementary.

Deje un TRAGO o una bebida de AMIGOS a un amigo que podría usar ¡un poco de amor!

Únase a nosotros para un proyecto de servicio COMUNITARIO en el Rec Center hoy de 10-11:00 am

Envía un mensaje de texto a 3 personas con las que no has estado en contacto durante un tiempo esta mañana  
¡y díles que estabas pensando en ellos y que tengan un gran día!

Elige SER AMABLE con tu COMUNIDAD hoy mientras haces un acto de servicio para alguien en PG, apoyar un negocio local o llevar la cena a una familia necesitada.

Publique algo positivo en su propia cuenta de redes sociales hoy para otros para leer. **#elefectoondulatoriopositivo**

**[choosekindnesspg.org](http://choosekindnesspg.org) y [thepositiverippleeffect.com](http://thepositiverippleeffect.com)**