

# Bondade e Compaixão

**CHEGOU A HORA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!**



Registre cada tarefa concluída em seu caderno ou outra folha de papel.

1. Escreva uma história de alguém que demonstrou bondade a outra pessoa.



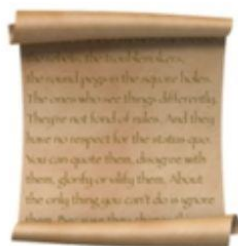
2. Amor próprio e compaixão por si mesmo também são importantes. Liste 5 formas de ser gentil com você mesmo.



3. Faça algo gentil por alguém, depois escreva sobre o que sentiu.



4. Faça uma lista de 10 gentilezas que você poderia fazer para outras pessoas.



5. Faça um desenho de quando alguém foi especialmente legal com você. Pense em como se sentiu.



6. Escolha alguém e escreva uma carta com carinho. Entregue a carta.



7. Separe um tempo para ajudar alguém que está precisando de ajuda. Resuma o que fez e como ajudou.



8. Quais coisas positivas você poderia dizer para alguém para deixá-la feliz?



9. Inicie uma reação em cadeia. Seja gentil com alguém e a encorage a passar adiante.



# Bondade e Compaixão

**CHEGOU A HORA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!**



Registre cada tarefa concluída em seu caderno ou outra folha de papel.

1. Escreva uma história de alguém que demonstrou bondade a outra pessoa.



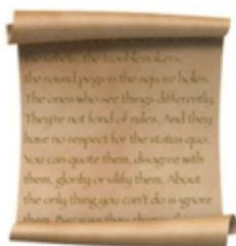
2. Amor próprio e compaixão por si mesmo também são importantes. Liste 5 formas de ser gentil com você mesmo.



3. Faça algo gentil por alguém, depois escreva sobre o que sentiu.



4. Faça uma lista de 10 gentilezas que você poderia fazer para outras pessoas.



5. Faça um desenho de quando alguém foi especialmente legal com você. Pense em como se sentiu.



6. Escolha alguém e escreva uma carta com carinho. Entregue a carta.



7. Separe um tempo para ajudar alguém que está precisando de ajuda. Resuma o que fez e como ajudou.



8. Quais coisas positivas você poderia dizer para alguém para deixá-la feliz?



9. Inicie uma reação em cadeia. Seja gentil com alguém e a encorage a passar adiante.

