

# LA BONDAD ES CONTAGIOSA

## ALEGRE EL DÍA DE ALGUIEN CON UN ACTO DE BONDAD AL AZAR:

1. Patrocine el proyecto escolar de un niño.
2. Recoja basura durante un paseo.
3. Dígle a alguien que lo aprecia (y especifique por qué).
4. Pague la cuenta del peaje o una taza de café a la persona detrás de usted en la fila.
5. Deje una buena propina.
6. Escriba a mano una nota de agradecimiento.
7. Ábrale la puerta a otra persona.
8. Haga una donación.
9. Enséñele a alguien cómo hacer algo.
10. Envíele a alguien un paquete de atenciones.

### SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

## ACTOS DE BONDAD AL AZAR

Elija al menos un acto de bondad al azar en el que pueda participar esta semana y escriba un diario sobre su experiencia.

Proporcionado por  
**navigate**

  
**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting

*Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.*