

Da criadora do vídeo "Kindness Boomerang", com
mais de 25 milhões de visualizações no YouTube

Orly Wahba

UMA GENTILEZA POR DIA

365 ações diárias
para salvar o mundo
(e a você mesmo)

Benvirá

Av. das Nações Unidas, 7221, 1º Andar, Setor B
Pinheiros – São Paulo – SP – CEP: 05425-902

SAC 0800-0117875

De 2ª a 6ª, das 8h às 18h

www.editorasaraiva.com.br/contato

Presidente Eduardo Mufarej

Vice-presidente Claudio Lensing

Diretora editorial Flávia Alves Bravin

Editoras Débora Guterman / Paula Carvalho / Tatiana Vieira Allegro

Produtoras editoriais Deborah Mattos / Rosana Peroni Fazolari

Suporte editorial Juliana Bojczuk

Coordenação Thais Rimkus

Preparação Carla Bitelli

Revisão Andréa Bruno e Tácia Soares

Diagramação Bianca Galante

Capa Caio Cardoso

Impressão e acabamento

ISBN 978-85-5717-135-0

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Wahba, Orly –

Uma gentileza por dia : 365 ações diárias para salvar
o mundo (e a você mesmo) / Orly Wahba ; tradução de
Ana Claudia Fonseca. – São Paulo : Benvirá, 2017.

296 p.

ISBN 978-85-5717-135-0

Título original: *Kindness boomerang*

1. Gentileza 2. Bondade 3. Conduta 4. Solidariedade I. Título

II. Fonseca, Ana Claudia

CDD-177.7

17-0878 CDU-177.6

Índices para catálogo sistemático:

1. Gentileza - Amor

Copyright © 2017 by Orly Wahba

Título original: *Kindness Boomerang*

Publicado conforme acordo com a Flatiron Books

Todos os direitos reservados à Benvirá,

um selo da Saraiva Educação.

www.benvira.com.br

1ª edição, 2017

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia
autorização da Saraiva Educação. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na lei nº
9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

CL 670731

Este livro foi escrito em memória de meu capitão, meu avô. Ele pode ter vivido uma vida simples, mas seu legado está longe de ser irrelevante. Ele não apenas dizia palavras gentis, como fazia muito mais que isso: ele as vivia e, desse modo, inspirou a mim e a cada membro de minha família a viver a gentileza de todas as maneiras possíveis. A você, Grampsi, nosso capitão, obrigada por abrir o caminho para que pudéssemos segui-lo e por nos equipar com as ferramentas e a confiança para abirmos nosso próprio caminho no espírito da gentileza, do amor, da tolerância e da compaixão. Um brinde à estrada ainda não percorrida, ao rumo ainda não tomado, ao desafio à espera de ser cumprido. E um brinde a todos aqueles corajosos o bastante para fazer a jornada comigo, dando um passo de cada vez.

Introdução

Quando a gentileza é compartilhada, ela se desenvolve. E cada bocadinho de gentileza que lançamos ao mundo volta para nós de alguma forma. Esse é o chamado “bumerangue da gentileza”. Escrevi este livro com 365 ações, reflexões, citações inspiradoras e histórias diárias para ajudar a lembrar a mim mesma e aos outros algumas maneiras de espalhar gentileza.

Para cada dia do ano, há um verbete, mas você pode ler na ordem que quiser ou ignorar as datas. Eu me concentrei em doze âmbitos diferentes de gentileza, cada um representado por um símbolo, e o encorajo a ler os que achar mais relevantes e a compartilhar os que não se aplicam diretamente a sua vida. Se não está mais em idade escolar, compartilhe os atos de gentileza com um jovem aluno que você conheça; se ainda está na escola, compartilhe os atos de gentileza com alguém que você conheça e que já esteja inserido no mundo profissional. Quero que se sinta à vontade para tornar este livro parte de sua rotina ou para apenas folheá-lo de vez em quando. A gentileza não tem limites.

Fui professora de ensino fundamental durante sete anos no Brooklyn, em Nova York, até que deixei o emprego para fundar, em 2011, uma organização sem fins lucrativos, a Life Vest Inside, cujo objetivo é tornar a gentileza uma tendência mundial. Durante minha carreira de professora, tive a infeliz tarefa de ajudar meus alunos a lidarem com a morte de alguém próximo. Era janeiro de 2007, e eu estava embarcando em um avião para sair de férias com a família. Durante a escala, chequei as mensagens de voz e recebi a trágica notícia da morte de uma garotinha de minha comunidade. Como professora, já tinha me deparado com o luto na sala de aula – três anos antes, meus alunos haviam perdido uma colega e, pouco antes das férias de inverno, eles se abriram para mim pela primeira vez, fazendo


perguntas que não são exatamente fáceis de responder: “Por que coisas ruins acontecem com pessoas boas?” ou “por que ela morreu tão jovem?”. Por fim, comecei a ficar mais próxima de meus alunos, que terão novamente de enfrentar o choque e a dor de outra morte trágica. Naturalmente, minha primeira reação foi de pânico: como ajudar meus alunos do sétimo ano a entender outro luto? Como encontrar ordem em um mundo tão caótico? Como permanecer de pé quando tantos acontecimentos da vida parecem nos derrubar?


Alguns minutos depois de ter escutado a mensagem de voz, embarquei no segundo voo. Já sentada, desorientada e desanimada, olhei para a esquerda, e um pequeno anúncio chamou minha atenção: “Colete salva-vidas no interior”. Meus olhos se fixaram nessas palavrinhas, e eu sorri e senti um conforto imediato. O colete salva-vidas tem a capacidade de ficar à tona, não importa a pressão que se coloque sobre ele. Nosso colete salva-vidas, nossa capacidade de superar as provações, de deixá-las para trás, está em nosso “interior”. Por meio da gentileza que concedemos aos outros e da gentileza que os outros nos concedem, nós nos ajudamos a ficar na superfície durante os momentos tempestuosos da vida. Não podemos impedir os obstáculos, as desventuras e os golpes baixos que surgem no caminho; o que podemos fazer é atirar um colete salva-vidas a alguém, uma corda de salvamento feita de gentileza. Talvez a pessoa continue cercada pelas tormentas da vida, mas aquele colete é a diferença entre a vida e a morte e lhe dará a esperança de se recuperar.


A gentileza muda vidas e nos ajuda a levantar depois de cairmos; eu, no momento em que vi as palavras “Colete salva-vidas no interior” naquele avião, tomei a decisão de espalhar essa mensagem para o mundo. Naquele instante, eu nunca teria imaginado que aquelas palavrinhas se tornariam meu ganha-pão.


Uma das primeiras coisas que fiz como presidente da Life Vest Inside foi gravar o vídeo “Kindness Boomerang” [bumerangue da gentileza], que mostra como um ato de gentileza inspira outro e mais outro, até finalmente fechar o círculo. Tive a sorte de conseguir a maravilhosa canção “One Day”, de Matisyahu, uma de minhas preferidas, para tocar ao fundo. Esse vídeo já foi visto mais de 20 milhões de vezes.


Fui a destinatária de tanta gentileza na vida que isso me inspirou a ser mais gentil comigo mesma e com quem me cerca. É um efeito cascata que começa com uma simples ação. Espero que este livro inicie uma tendência de gentileza em sua vida também.


Gentileza consigo mesmo 


Gentileza nos bastidores 


Gentileza em casa 


Gentileza nos relacionamentos 


Gentileza como simples delicadeza 


Gentileza com a natureza 


Gentileza na escola 

Gentileza na comunidade 

Gentileza em movimento 

Gentileza com estranhos 

Gentileza no local de trabalho 

Gentileza sem motivo 

1º de janeiro



Ação: Crie uma lista de metas para o dia, para a semana, para o ano. Você tem um potencial imenso e pode conquistar mais do que imagina. O primeiro passo é lembrar-se disso!

Citação: “Seu passado não é seu futuro. Você tem o poder de tomar novas decisões para a própria vida a partir de hoje.” – Deb Sofield

Reflexão: O maior erro que podemos cometer é permitir que a culpa por aquilo que ainda não conseguimos conquistar nos consuma. Basear-se na negatividade não o levará longe. Em vez de focar na distância entre onde está e onde quer estar, pare por um instante, olhe para trás e veja a distância que percorreu e as pequenas metas que alcançou. Use essa força para se impulsionar para a frente, de modo a alcançar a próxima meta, a próxima realização. Aqui vai uma dica: é melhor criar metas menores e mais atingíveis do que ter um objetivo grandioso. Identifique as etapas e dê um passo de cada vez.

2 de janeiro



Ação: Faça de hoje o dia de “não julgar” – em palavras ou, o mais importante, em pensamentos. Vamos trabalhar para mudar a forma como pensamos nos outros. O modo como os julgamos costuma ser o modo como o mundo nos julgará.

Citação: “Ao julgar os outros, ficamos cegos em relação a nosso próprio mal e à gentileza à qual os outros e nós mesmos temos direito.” – Dietrich Bonhoeffer

Reflexão: O que é o julgamento se não o medo de admitir as falhas e as inseguranças em nossas crenças? A simples introspecção e o reconhecimento de que somos todos humanos e às vezes cometemos erros de julgamento nos equipam com a capacidade e a sabedoria de ver o outro lado da moeda.

3 de janeiro



Ação: Adquira o hábito de dizer “sim!” para os pequenos favores e pedidos que seus familiares fazem.

Citação: “Nunca subestime a diferença que pode fazer na vida dos outros. Dê o passo, comunique-se e ajude.” – Pablo

Reflexão “Faça uma escolha”

Cenário 1

Seu amigo: “Você pode me buscar no metrô?”

Sua resposta: “Claro! Avise-me uma estação antes de chegar a sua e estarei lá, esperando você.”

Cenário 2

Sua irmã: “Você pode me buscar no metrô?”

Sua resposta: “Você não pode vir andando? Está nevando lá fora por acaso?”

Isso soa familiar? Parentes são como amigos que você mantém para sempre. Por que é tão mais difícil ser bondoso com aqueles mais próximos? Sabemos, no fundo do coração, que eles estarão lá, não importa se erramos ou se os desapontamos. Essa não é uma razão para celebrar a família? Uma razão para dizer “sim” quando se recebe uma oportunidade para lhes devolver essa gentileza de

saber que eles estarão por perto quando precisarmos? Pense duas vezes na resposta que dará a sua família hoje. Assim que vir o impacto, não fará diferente.

4 de janeiro



Ação: Lembranças podem recriar momentos especiais. Procure um velho amigo e recordem uma época que tenham passado juntos.

Citação: “As melhores e mais belas coisas do mundo não podem ser vistas nem mesmo tocadas – elas devem ser sentidas com o coração.” – Helen Keller

Reflexão: Por que tememos ir ao encontro do outro? Talvez o que mais temamos seja termos sido esquecidos, que as lembranças que guardamos com tanto carinho sejam importantes somente para nós. Lembre-se disto: se aqueles momentos significam tanto para você, é provável que também signifiquem muito para a pessoa com quem você os compartilhou. Permita-se ser vulnerável.

A vida é dura em toda parte, então tenha consciência de não jogar a culpa nem apontar o dedo para saber o porquê de não terem mantido contato. Sentimentos de raiva, dor e ressentimento o impedirão de se reconectar com as pessoas das quais você se distanciou.

Então, tire aqueles álbuns de fotos do armário e passeie pela alameda da memória, até que as lembranças se tornem tão fortes que apareçam diante de seus olhos. Quando abrir seu coração, poderá se surpreender ao encontrar uma parte de si que havia perdido.

5 de janeiro



Ação: Seja educado ao telefone hoje!

Citação: “A vida é curta, mas sempre há tempo para a cortesia.” – Ralph Waldo Emerson

Reflexão: Atendentes de telemarketing, seu cônjuge ou seu amigo; funcionários, sua tia distante ou sua mãe que liga pela vigésima vez para saber o que você gostaria de comer no jantar; passando por todas essas pessoas, esteja atento a como suas palavras impactam o dia delas. Você pode não ter muito tempo para conversar, mas a comunicação não se trata de palavras, e sim do tom, das inflexões da voz e da maneira como cada termo é pronunciado. Você vai gastar o mesmo tempo ao dizê-los com gentileza ou com frustração, mas uma maneira vai deixar a pessoa mais alegre, enquanto a outra pode estragar o dia dela.

6 de janeiro



Ação: O meio ambiente precisa de um pouco de cuidado. Comece tomando consciência da reciclagem. Se não estiver em casa, você talvez leve um pouco mais de tempo até encontrar uma lata de lixo reciclável, mas pense no impacto de sua ação. Vamos dar um passo em direção a um mundo mais limpo para todos.

Citação: “Ame o mundo como a si mesmo.” – Lao Tzu

Reflexão: Já se perguntou por que os lugares mais limpos continuam limpos, enquanto os lugares sujos parecem ficar ainda mais sujos? Nossas ações – ou a falta delas – geralmente são um reflexo de nosso entorno e do meio ambiente. Eis aqui algo a

considerar: você é mais ou menos apto a jogar lixo no chão de uma cidade cujas ruas são imaculadas ou no chão de uma cidade cujas ruas são ornadas com uma variedade de dejetos? Quanto mais limpo for o espaço, mais provável vai ser que queiramos mantê-lo assim. O problema surge em um espaço onde a reciclagem não é norma. Vamos romper esse hábito e fazer nossa parte, reconhecendo que, se cada pessoa se esforçar um pouco, o trabalho se realizará. Em vez de dizer palavras gentis para o meio ambiente, vamos vivê-las e ser um modelo para que outros nos sigam.

7 de janeiro



Ação: Antes de sair da sala de aula, agradeça ao professor pela ótima lição. É um pequeno gesto que tem um grande impacto.

Citação: “Palavras gentis podem ser curtas e fáceis de dizer, mas o eco delas é realmente infinito.” – Madre Teresa

Reflexão: Como professora, há momentos em que me questiono: causei impacto? Ao menos provoquei uma pequena mudança? Deixei uma marca? É bem curioso e igualmente maravilhoso que um simples “obrigado” dê a um professor a resistência para superar os dias difíceis e para acordar no outro dia pronto para abrir seu coração e se doar por completo.

8 de janeiro



Ação: Doe livros antigos para a biblioteca. Um deles pode muito

bem se tornar o favorito de alguém.

Citação: “Vamos nos lembrar: um livro, uma caneta, uma criança e um professor podem mudar o mundo.” – Malala Yousafzai

Reflexão: Raramente encontramos um objeto que detém a capacidade de impactar de forma contínua, não importa quantas vezes seja usado. À primeira vista, um livro pode parecer uma coletânea de páginas repletas de informações, conhecimentos e histórias a ser contadas. Nas entrelinhas, no entanto, há oportunidades, possibilidades e sonhos infinitos para o leitor desavisado que ainda está descobrindo quem é enquanto contempla o próximo capítulo a ser escrito no livro de sua própria vida. Um bom livro pode inspirar uma pessoa a mudar seu mundo, transformando, assim, o mundo todo.

9 de janeiro



Ação: Pare um momento para oferecer palavras de gratidão a um motorista de ônibus ou de táxi e deixe-o saber que gostou do serviço.

Citação: “Um elogio é como um beijo dado através de um véu.” – Victor Hugo

Reflexão: “Eu vejo você” – três palavras simples que todos ansiamos por sentir. Elas não precisam ser pronunciadas nem gritadas aos quatro ventos. Elas apenas precisam ser sentidas em um sorriso ou em um elogio caloroso. Há beleza no instante em que dois pares de olhos se conectam e uma energia é magicamente transferida. Enxergar além dos rótulos, além dos títulos, além dos colarinhos. E, de repente, o que resta é a pessoa: seu coração, sua alma e sua essência.

10 de janeiro



Ação: Você esperou em alguma fila hoje? Quebre o gelo e inicie uma conversa de alguns minutos com outras pessoas. Não apenas o tempo passará mais depressa, como você pode sair dali com uma nova amizade.

Citação: “A coragem é o poder de deixar de lado o familiar.” – Raymond Lindquist

Reflexão: Sempre vou me lembrar de uma breve interação que tive com um completo estranho enquanto aguardava na fila de um restaurante lotado. Longas filas, grandes aglomerações e tempo de espera geralmente provocam uma irritação instantânea, mas quando penso nessa situação em particular não consigo deixar de sorrir. Poderíamos ter reclamado, como tantos outros. Em vez disso, resolvemos ver a situação de maneira leve, trocamos algumas palavras e transformamos o humor e a agitação de todos os que estavam ao redor.

Do modo como vejo, cada pessoa com que entramos em contato tem algo a nos oferecer, e nós temos algo a oferecer em troca. Pode não ser algo mensurável em dinheiro, conexões, sucesso nem nada do tipo. E você pode ganhar um novo amigo, mas é mais provável que ganhe uma nova perspectiva. Todos temos algo único a dar, a ensinar, a inspirar, a instilar. Nem sempre esse algo pode ser comunicado com palavras, mas ainda assim ele existe. Abandone os rótulos, abandone o medo, abandone a insegurança e arrisque-se.

11 de janeiro



Ação: Conhece alguém à procura de emprego? Dê uma mão e auxilie na busca por uma vaga adequada ou na redação do currículo. Sua orientação pode ajudá-lo a encontrar uma oportunidade única.

Citação: “Não deixe o que você não pode fazer interferir no que você pode fazer.” – John Wooden

Reflexão: Procrastinação, medo e incerteza são o que gosto de chamar de inimigos do progresso, que nos impedem de realizar nossos sonhos e atingir nossas metas. Geralmente, só precisamos de um pequeno empurrão. Jacq, uma amiga, precisou desse empurrão quando decidiu que era hora de deixar seu emprego. Trabalhar como secretária-executiva nunca foi seu sonho, mas, como tantos de nós, ela se acomodou ao cargo. Jacq estava pronta para dar o salto e começar a desafiadora tarefa de reescrever seu currículo, mas, naturalmente, os “inimigos do progresso” apareceram. Ela, no entanto, não estava sozinha nesse combate. Nós conversamos e, juntas, demos o primeiro passo para começar um novo capítulo de sua vida. Ela não sabia aonde isso a levaria, nem eu, mas eu sabia que não poderia estar mais feliz por ter a chance de deixá-la um passo mais perto de seu objetivo.

12 de janeiro



Ação: Conhece alguém que esteja lutando contra os altos e baixos da vida? Presenteie a pessoa com um livro inspirador, que tenha ajudado você e lhe dado esperança em um período difícil.

Citação: “Devemos aceitar o desapontamento finito, mas nunca perder a esperança infinita.” – Martin Luther King Jr.

Reflexão: Ela pode ser encontrada em um belo pôr do sol, no cheiro da grama em um dia de primavera, na risada de uma criança, em uma história inspiradora, em um abraço, em um sorriso. Para mim, a esperança está nas palavras de um livro favorito. Pensando em todos os conselhos que dei ao longo dos anos, cheguei à conclusão de que distribuir conselhos é bem mais simples do que prestar atenção neles. Às vezes, precisamos dar um passo atrás para ter a coragem e a força para dar os próximos passos à frente. Podemos não saber para onde eles vão levar, mas podemos ficar contentes pelo fato de que ao menos temos a esperança de que eles vão para algum lugar.

13 de janeiro



Ação: Sonhe grande! São os sonhadores do mundo que nos salvam – então, nunca deixe de sonhar.

Citação: “Não me diga que o céu é o limite quando há pegadas na Lua.” – Paul Brandt

Reflexão: Haverá dias em que você, inevitavelmente, não vai sentir que pode dominar o mundo, em que talvez sinta que o mundo o dominou. Mas lembre-se: é exatamente nesses momentos de fraqueza que temos a chance de encontrar uma grande força que nunca pensamos ter. Tenha coragem e seja forte, porque você merece e ninguém pode tirar isso de você se não quiser. Esse pensamento vale para todos os que precisam lembrar que há alguém apostando neles, mesmo se eles, por enquanto, pararam de apostar em si. Lembre-se de que a esperança nunca está perdida.

14 de janeiro



Ação: Seja confiante. Seja corajoso. Use sua voz sempre que possível! Fale em favor de alguém, mesmo que essa pessoa não esteja por perto.

Citação: “O verdadeiro caráter é o que você diz e faz quando ninguém está olhando.” – John Wooden

Reflexão: As escolhas não ditam apenas a vida que vivemos, elas impactam a vida daqueles que optam por nos seguir. Uma coisa é escolher o rumo certo quando outros percorreram esse caminho antes de você; outra é criar sua própria trajetória. Então, quando estiver diante de uma escolha, opte por inspirar, encorajar, defender aqueles que perderam a vontade de se defender. Quem você é não é determinado pela quantidade de pessoas que estão de olho em você, mas pelas escolhas que você faz quando ninguém está lá para julgar. Fazer o certo nem sempre é fácil, mas as coisas que valem a pena na vida nunca o são.

15 de janeiro



Ação: Tem alguém na família começando uma nova aventura ou talvez cogitando seguir um sonho? Não hesite em encorajá-lo. Não permita que medos o impeçam de correr atrás do que quer.

Citação: “Todo mundo precisa de uma casa onde morar, mas uma família solidária é o que constitui um lar.” – Anthony Liccione

Reflexão: Quando decidi deixar o emprego de professora depois de sete anos incríveis para começar uma organização sem fins lucrativos, com a única missão de espalhar a gentileza no mundo,

todos pensaram que eu estava louca. Não tinha dinheiro nem experiência, mas tinha um sonho. Tinha a paixão e a convicção para responder à pergunta “por quê?”, sabendo perfeitamente bem que, se meu coração estivesse no lugar certo, o “como” encontraria seu caminho até mim. Geralmente, palavras de desencorajamento são apenas reflexo da incapacidade que aquela pessoa tem de imaginar seu sonho se tornar realidade. Se alguém não tem fé de que pode realizar um sonho, como vai supor que alguém acredite nele? Algumas poucas e encorajadoras palavras têm o poder de tornar possível o que antes era impossível. Você talvez ache que alguém é apenas um “sonhador” com a incapacidade de realizar um sonho, mas um pouco de apoio de sua parte pode mudar a balança em favor dessa pessoa.

16 de janeiro



Ação: Ame o outro por quem ele é. Ao fazer isso, talvez você perceba que ele já é aquilo de que você precisa.

Citação: “Ser feliz não significa que tudo está perfeito, mas sim que você decidiu desconsiderar as imperfeições.” – Gerard Way

Reflexão: Somente quando enxergamos uma pessoa por quem ela é que começamos a nos apaixonar pelas qualidades que a tornam única. Ninguém é perfeito. Nem é para ser assim. O desafio é ver além das imperfeições e descobrir a joia oculta por baixo delas. Descobri que quanto mais aprendemos a enxergar as joias ocultas em nós mesmos, apesar da tendência à autocrítica, mais fácil fica enxergá-las nos outros.

17 de janeiro



Ação: Interesse-se verdadeiramente pela cultura e pela experiência de um amigo. Que bela maneira de encontrar beleza em nossas diferenças.

Citação: “Seja curioso, não crítico.” – Walt Whitman

Reflexão: Nossas diferenças são motivos para comemorar. Um quadro pintado com vários tons da mesma cor é bem menos atraente que um que combine muitas tintas e vários matizes, cores e tons, pois cada contribuição dá à pintura uma profundidade, significado e beleza ainda maiores.

18 de janeiro



Ação: Compartilhe os atos de gentileza, coragem e bravura que fez no esforço de proteger o planeta, os animais e as pessoas que dão significado a ele.

Citação: “Um simples ato de gentileza pode lançar raízes em todas as direções.” – Amelia Earhart

Reflexão: A pureza do coração mesclada à genuína humildade garante que, quando compartilhamos vitórias, o fazemos pelos motivos certos. No mundo atual da mídia digital, uma pessoa pode facilmente se transformar em milhares – isto é, ela tem o poder, com uma única postagem, de impactar milhões. Agora, mais do que nunca, não precisamos questionar a validade e a duração de nossos esforços. Cada ação positiva tem o potencial de inspirar, motivar e capacitar alguém que você nunca conheceu e que talvez nunca conheça e de fazer a diferença, devolver e contribuir com

algo positivo para o mundo. Alguém lá fora aguarda a inspiração que só você pode dar. A única pergunta que resta fazer é: o que você está esperando?

19 de janeiro



Ação: Segure a porta para alguém passar. Um ato simples, mas que pode deixar a outra pessoa muito feliz.

Citação: “Lembre-se de que não há pequeno ato de gentileza. Cada ato cria uma onda sem um propósito lógico.” – Scott Adams

Reflexão: Depois de dar a um de meus ex-alunos um cartão Ato de Gentileza no qual se lia “Segure a porta para alguém”, recebi um telefonema no dia seguinte de alguém muito empolgado. “Você não vai acreditar no que aconteceu depois que me deu o cartão ontem!” Escutei atenta, adivinhando quais seriam as próximas palavras. “Para todo lugar que me virava, havia uma porta que alguém precisava que fosse aberta! Foi uma loucura!” Sorri, ri e disse: “Aquelas portas estavam lá ontem e no dia anterior, mas só agora, com sua consciência elevada, você as está realmente enxergando!”. Você ficaria surpreso com as possibilidades infinitas de gentileza. Trata-se de uma consciência aumentada. Vamos começar a ver o mundo através das lentes da gentileza.

20 de janeiro



Ação: Ofereça-se para ajudar um vizinho ou um amigo a limpar o jardim. Arregace as mangas e mostre ao mundo do que você é

capaz.

Citação: “Homem nenhum é uma ilha, completo em si mesmo; cada homem é um pedaço do continente.” – John Donne

Reflexão: O inverno pode ser duro em Nova York. Quando a neve chega, pode ser difícil se locomover. Quando eu era estudante no Brooklyn College, costumava jogar uma pá no porta-malas de meu bom e velho Jeep Wrangler e dirigir pelo campus depois de uma tempestade de neve, de olhos atentos para encontrar alguém em apuros. Tinha uma missão. Depois de uma tempestade especialmente forte, encontrei um homem de meia-idade fazendo o melhor que podia para desatolar seu carro da neve. Quando ele levantou os olhos, ficou surpreso ao ver uma garota ajudando. “Moça? Você não precisa fazer isso”, ele falou. “Mas eu quero. Eu insisto”, respondi. Ele podia ver em meu olhar que eu não desistiria facilmente. Sorrimos, eu continuei tirando a neve com a pá, e a conversa que se seguiu gerou calor suficiente para aquecer o ar gelado.

21 de janeiro



Ação: Traga uma lembrancinha para um de seus amigos ou parentes da próxima vez que sair de férias, partir em uma viagem de carro ou qualquer tipo de aventura.

Citação: “É quando você doa de si que realmente doa.” – Kahlil Gibran

Reflexão: Pequenos presentes adquiridos com muito amor podem ofuscar o presente mais caro. Basta notar que não se trata de forma nenhuma do presente em si; trata-se do gesto, do pensamento e do reconhecimento da pessoa com quem você se

importa.

22 de janeiro



Ação: Dê a mão e ajude alguém a retirar a mala da esteira de bagagens do aeroporto.

Citação: “Cada ação em nossa vida toca uma corda que vai vibrar pela eternidade.” – Edwin Hubbell Chapin

Reflexão: Quando garota, sempre tive fascinação pela esteira de bagagens do aeroporto; a excitação ao ver sua mala e correr para retirá-la. Meus dois irmãos mais velhos costumavam alcançá-la antes de mim. Quando adulta, geralmente viajando sozinha, a missão passou a ser minha. Eu adorava ajudar desconhecidos a retirar as malas da esteira. Via um casal mais velho ou uma mãe ou um pai viajando sozinho com crianças. Era um gesto pequeno, mas que fazia com que eu me sentisse incrível.

Depois de me envolver em um acidente feio e ferir o pulso, levantar peso não era mais uma questão simples. Um estranho viu minha dificuldade, correu e retirou a mala da esteira para mim. Mas ele não parou por aí. Alguns instantes depois, trouxe um carrinho. Naturalmente, começamos a conversar, e sua história me inspirou ainda mais. “Depois de minha cirurgia, era tão difícil fazer qualquer coisa! Lembro-me de ficar agradecido pelas pequenas coisas que as pessoas faziam por mim e, desde então, faço o possível para encontrar momentos em que possa retribuir isso, mesmo de maneira pequena”, ele contou. Quem poderia saber que a mão que eu tinha dado de forma tão animada aos outros encontraria o caminho de volta até mim?

23 de janeiro



Ação: Apresente-se ao “novato” no trabalho. Deixe-o à vontade e compartilhe algo sobre você.

Citação: “Ganhar dinheiro não é toda a ocupação de um homem: cultivar a gentileza é uma parte valiosa do negócio da vida.” – Samuel Johnson

Reflexão: Palavras calorosas ditas do fundo do coração podem derreter instantaneamente os sentimentos de agitação e intimidação.

Aos 21 anos de idade, tive meu primeiro dia como professora no ensino fundamental. Meu coração batia forte, e questões intermináveis dominavam minha cabeça: “Serei uma boa professora? Provocarei algum impacto? Será que vão gostar de mim?”.

Respirei fundo e entrei na escola com o mesmo medo e a mesma apreensão de um aluno da primeira série no primeiro dia de aula. Podia não ser considerada novata, já que era aluna na escola apenas oito anos antes, mas eu certamente me sentia assim.

“Você vai se sair bem! Eles são malucos se não se apaixonarem por você na hora, querida”, me garantiu a sra. Orlow, minha antiga professora da sexta série. Ela tinha jeito com as pessoas; era o que a tornava uma professora maravilhosa.

Eu ainda podia estar nervosa e ansiosa quando entrei para dar minha primeira aula, mas havia uma calma, uma tranquilidade e a segurança de alguém ter acreditado que eu contava com o que era preciso. Ainda não sabia que aquele dia seria o começo de uma jornada de sete anos, responsável por mudar minha vida da forma mais extraordinária.

24 de janeiro



Ação: Não tire conclusões precipitadas. Dê a alguém o benefício da dúvida. Todos sabemos como é se sentir incompreendido.

Citação: “As mentes são como paraquedas: só funcionam quando abertas.” – Thomas Dewar

Reflexão: Os presentes que damos aos outros às vezes acham uma maneira de voltar para nós quando mais precisamos deles. Apontar o dedo é fácil, mas fazer uma pausa para entender a perspectiva do outro exige grande dose de coragem.

Como seria diferente o mundo se todos nos esforçássemos para ver o que há de melhor nas pessoas, uma mente que esquecesse o ruim e uma alma que nunca perdesse a esperança de que alguém pode se tornar a melhor versão de si. Sabendo que todos cometemos erros, por que julgarmos alguém só porque ele cometeu outros erros?

Força é acreditar em alguém quando essa pessoa desistiu de lutar para provar que vale a pena acreditar nela. Lembre-se de que qualquer um pode encontrar algo ruim em alguém; seja aquele que encontra o que é bom.

25 de janeiro



Ação: Reserve um tempo para ir a seu lugar preferido e satisfaça todos os seus sentidos.

Citação: “A preocupação não esvazia o amanhã de seus problemas, ela esvazia o hoje de sua força.” – Corrie ten Boom

Reflexão: Seja um calçadão, um parque, sua livraria favorita ou

qualquer lugar no caminho, se você permitir, um ambiente feliz pode ter o poder de restaurar a calma em sua vida.

Dia após dia, corremos de uma tarefa a outra, lutando para continuar. Quando nos encontramos em um momento solitário, tendemos a armazená-lo na esperança de um dia aproveitarmos aqueles poucos segundos. Mas, conforme o tempo passa, esses momentos escapam. Aproveite os momentos diante de você em vez de planejar momentos futuros que podem se perder no abismo do tempo.

Depois de um mês especialmente difícil, enfim decidi reservar um tempo para ir até meu lugar feliz: a praia. A cada passo dado na areia dourada, eu sentia a vida e a energia voltarem a partes de minha alma que eu havia inconscientemente negligenciado. Respirei fundo e, embora minha lista de coisas a fazer continuasse tão longa como quando cheguei ali, de súbito me senti preenchida com um renovado senso de propósito. Senti-me recarregada de energia, e a lista de coisas a fazer se transformou em um mapa da estrada a ser percorrida. Dei os passos seguintes com a confiança de ir até o fim.

26 de janeiro



Ação: Comprometa-se a ler um livro sobre valores ou ética.

Citação: “Caráter é apenas um hábito longamente mantido.” – Plutarco

Reflexão: Diminua o ritmo. Aperfeiçoar seu caráter não é uma maratona, uma corrida nem uma competição. É algo que só pode ser conquistado a passos largos, com motivação diária. O segredo: não leia o livro todo de uma vez. Lembre-se de que você não está apenas lendo, está absorvendo. Reserve cinco minutos todos os

dias para se abrir e permitir que as palavras adentrem sua mente e, mais importante, seu coração. O verdadeiro trabalho começa quando você coloca o livro de lado e sai para o mundo real. Com um pouco de atenção, descobrirá que as oportunidades para pôr em prática as palavras e os ensinamentos estarão mais aparentes que nunca. Não se trata de magia; essas oportunidades sempre estiveram presentes. Você só está mais consciente delas.

27 de janeiro



Ação: Aproveite o dom de contar histórias. Ligue ou passe um tempo com seus avós, com um amigo ou um parente mais velho. Você se surpreenderá com o quanto pode aprender com as experiências deles.

Citação: “No fim, não são os anos em sua vida que contam. É a vida em seus anos.” – Abraham Lincoln

Reflexão: “Estamos indo para a casa da vovó, casa da vovó, casa da vovó, tão cedo de manhã.” Lembro-me de cantar essa canção enquanto pulava de animação no carro durante a viagem de cinco minutos de casa até o apartamento de meus avós para o almoço de domingo. Quando criança, não percebia como tinha sorte de frequentar o apartamento de meus avós com tanta facilidade. Parecia que essa oportunidade duraria para sempre, e foi anos depois, durante minhas idas de carro ao hospital para visitar meu avô, que desejei ter tornado mais frequente esse trajeto de cinco minutos para visitá-los.

Agarre os momentos preciosos e aproveite-os ao máximo. Para isso, basta acharmos uma pausa no meio do caos e do frenesi da vida. Há uma grande dose de sabedoria e previdência nas palavras e no coração dos mais velhos; embebede-se delas e verá que em

breve você também concederá essas pérolas de sabedoria a outra pessoa.

28 de janeiro



Ação: Tenha fé em si, pois é fato: às vezes, é mais difícil ser gentil consigo mesmo que com os outros.

Citação: “Fé é dar o primeiro passo mesmo quando não se vê a escada inteira.” – Martin Luther King Jr.

Reflexão: Fé e crença em suas capacidades não são algo que alguém possa lhe dar. São capacidades a ser desenvolvidas, nutridas e cultivadas apenas por você! Acreditar em si quando as coisas vão bem é fácil. A questão é resistir ao apelo de desistir quando a estrada à frente não é tão nítida, e a impressão é de que você está no meio de uma tempestade e sem indícios de abrigo. Todo mundo deve e deveria passar pelo próprio período de incertezas e descobertas, fazendo com que chamem uma força interior que não teriam descoberto se os limites não tivessem sido forçados. Você pode não ter realizado a longa lista de tarefas que achava que já teria feito, mas nunca deixe de acreditar em sua capacidade de alcançar seu objetivo. Pratique um pouco de compreensão consigo mesmo e mantenha em seu coração as palavras de Walter D. Wintle: “O sucesso começa com a vontade de um indivíduo. Trata-se de um estado de espírito”.

29 de janeiro



Ação: Seja atencioso. Tenha consciência de esperar uma pessoa terminar de falar antes de interrompê-la para acrescentar aquilo em que está pensando. Algo tão simples e, em geral, tão negligenciado.

Citação: “Se eu pudesse fazer tudo de novo, faria mais perguntas e interromperia menos respostas.” – Robert Brault

Reflexão: Todo mundo tem uma história, uma experiência que vale a pena compartilhar ou uma lição que pode ensinar. Depende apenas de nós aprendermos e crescermos ou não com isso.

Com frequência, queremos e desejamos que nossa voz seja ouvida e acabamos sobrepujando a voz dos outros. Isso nos impede de nos envolver no que pode ser a lição mais útil de todas. A lição que é inerente ao simples ato de escutar.

Um líder poderoso, como um maestro, não precisa dizer nenhuma palavra para que sua mensagem seja passada. Sua única função é escutar e guiar os outros através de pontos de vista opostos, para longe de seus próprios propósitos e objetivos, escutar um ao outro em meio ao ruído em um esforço de aumentar o progresso e desenvolvimento do todo.

Transformar meros sons em música, meras ideias em ação, meras vozes nos ecos da mudança. Autocontenção e paciência podem ser difíceis de praticar, mas não têm preço quando são dominadas.

30 de janeiro



Ação: Dê fôlego ao fornecedor de ar. Preste atenção em como utiliza ou mal utiliza o papel.

Citação: “Verta ação em sua vida. Não espere acontecer. Faça acontecer.” – Bradley Whitford

Reflexão: A consciência é simplesmente a capacidade de observar, de perceber e de estar atento. O que você decide fazer com esse conhecimento é o impacto. A consciência é o primeiro passo para a consideração e o primeiro passo na estrada para a mudança. Ar limpo pode parecer algo corriqueiro para quem não é afetado pela poluição, mas vamos nos lembrar de que existe apenas um planeta Terra e que recebemos coletivamente a tarefa de garantir sua sobrevivência. Embora nossas ações ou inações possam não se refletir em nós instantaneamente, resultados negativos nunca são o efeito de escolhas que fazemos no momento, mas uma série de escolhas contínuas de fechar os olhos e deixar o assunto para que outra pessoa resolva.

31 de janeiro



Ação: Faça um cartão de aniversário para alguém de sua turma e peça a todo mundo que o assine!

Citação: “Valorizo o amigo que encontra tempo para mim em sua agenda, mas estimo o amigo que, para mim, não consulta agenda.”
– Robert Brault

Reflexão: Celebrar as pessoas em nossa vida é um privilégio. Um cartão de aniversário faz muito mais do que apenas confirmar a data de nascimento de alguém; nos dá magicamente a oportunidade de refletir sobre a amizade que temos, as lições que aprendemos, as lembranças que compartilhamos e a gratidão que mantemos. Só isso já é algo a celebrar.

Embora nunca tenha sido fã de meu próprio aniversário, não havia tarefa mais prazerosa que escolher um cartão de aniversário para alguém. Passava horas nos corredores da papelaria em busca das palavras perfeitas, do cartão perfeito, da

força emocional perfeita incorporada a cada palavra. O que gostaria e esperaria que alguém dividisse comigo em meu aniversário? Eu sabia que tinha um momento oportuno de iluminar o dia de alguém e queria aproveitar isso ao máximo.

1º de fevereiro



Ação: Faça algo especial para um vizinho a fim de que ele saiba o quanto você valoriza a amizade de vocês.

Citação: “A gentileza diária nas estradas secundárias mais do que compensa os atos de ganância nas manchetes.” – Charles Kuralt

Reflexão: Meu amigo Jeff sempre foi conhecido como alguém que cuida. Ele adora estar presente para as pessoas, e elas adoram confiar nele. Mas até mesmo um cuidador pode adoecer às vezes, e cuidadores não costumam achar fácil pedir ajuda.

Depois de dois dias doente, sem ter ingerido alimento nenhum, com uma dor intensa pelo corpo e mal podendo andar, Jeff bateu à porta de Ivan, seu vizinho. Ivan pode não ter sido extraordinário da maneira convencional, mas habilidades não são a única medida do valor de um ser humano. O que realmente distingue uma pessoa é sua prontidão em agir e em estar presente para o próximo sem motivo nem intenção de recompensa.

Ivan levou Jeff ao hospital sem hesitar e foi além ao comprar os medicamentos e os líquidos para nutri-lo de volta à saúde. Ivan poderia ter parado ali, mas o que o tornou uma pessoa extraordinária foi a determinação de garantir que Jeff se recuperasse completamente. Ele ligava para Jeff de hora em hora para checar seu estado. Ivan pode ter dito que esse era seu dever como vizinho, mas Jeff o chamou de anjo.

2 de fevereiro



Ação: Seja o motorista da vez. Mantenha seus amigos seguros ao

se oferecer para levá-los para casa depois de uma noitada. Dirigir bêbado é perigoso, e essa ação pode salvar vidas.

Citação: “Torne-se o tipo de líder que as pessoas seguiriam voluntariamente, mesmo se você não tem título ou posição.” – Brian Tracy

Reflexão: A liderança é a visão e a convicção de fazer o que é certo apesar da miríade de pessoas implorando e suplicando para que você faça o errado. Ser líder não é uma tarefa simples, mas repleta de dúvidas e incertezas. Um líder em geral se encontra sozinho, tentando enxergar claramente um quadro de certa maneira nebuloso e complicado. Lembre-se de que é mais fácil ir atrás de algo quando todo mundo faz o mesmo. É um desafio muito maior ouvir além do ruído e captar os sons sutis que só podem ser escutados quando se ouvem os silêncios e os espaços vazios dentro daquele barulho.

3 de fevereiro



Ação: Você leva jeito para música? Faça bom uso de seu talento. Combine passar em uma casa de repouso e tocar piano para os residentes. A música, como a gentileza, enleva a alma!

Citação: “Onde as palavras falham, a música fala.” – Hans Christian Andersen

Reflexão: A música tem a incrível capacidade de levantar o moral, dar força e inspirar.

Excursões para fazer serviços comunitários eram parte do currículo da escola em que eu trabalhava. Os alunos adoravam as viagens, mas com a empolgação deles vinha uma sensação de hesitação e medo.

“O que eu digo?” “O que eu pergunto?” “E se não quiserem falar

comigo?” As crianças empilhavam-se no ônibus escolar, e a cada esquina havia mais perguntas enquanto seguíamos na direção da casa de repouso no bairro.

Durante aquele ano escolar, dirigi a produção da peça *High School Musical* da sétima série, e era prática comum dos estudantes começarem a cantar em qualquer canto da escola. Não foi diferente naquele dia. Em poucos minutos, o ônibus se encheu de música e, de repente, levantou-se uma ideia.

Quando os residentes assumiram seus lugares no salão, foram recebidos por uma sala repleta de garotos sorridentes e pelo lindo som de suas vozes. Isso fez mais do que levantar o moral, dar força e inspirar os residentes: apagou o medo dos estudantes e os encheu de um senso de propósito.

4 de fevereiro



Ação: O lugar onde trabalha está com escassez de boas maneiras, como dizer “olá”, “por favor” e “obrigado”? Faça uma saudação genuinamente calorosa aos colegas quando eles chegarem e saírem do escritório.

Citação: “Seja gentil, pois todo mundo que você encontra está lutando uma dura batalha.” – Philo

Reflexão: Um amigo meu, Robert, faz questão de deixar cada pessoa que entra em seu escritório com a sensação de ser bem-vinda e amada. Quando o encontrei pela primeira vez, contei-lhe alguns dos obstáculos que enfrentava com a organização. Como eu, Robert havia fundado uma organização sem fins lucrativos pela qual era apaixonado e pela qual lutava diariamente para mantê-la à tona. O maior e mais complicado obstáculo que eu enfrentava naquele dia era encontrar um lugar onde trabalhar.

Até então, meu escritório havia sido a casa de meus pais, mas dentro de um mês esse luxo acabaria. Robert não hesitou um segundo. “Está feito!”, falou e me ofereceu a chance de trabalhar em seu escritório. O espaço doado foi apenas a ponta do iceberg. O calor humano, a generosidade e a gentileza desse homem não têm paralelos. Mas é a recepção incrível que ele concede do fundo do coração o que mais espero quando chego toda manhã e quando saio toda noite. “Orly está aqui! Agora meu dia pode começar!”

Ele se diz o presidente de meu fã-club, mas é mais provável que eu seja sua maior fã. Por me ensinar o valor de um cumprimento simples e sincero, eu agradeço a você, Sir Robert.

5 de fevereiro



Ação: Doe sangue ou coloque hoje na agenda um horário para doar sangue. Você pode salvar uma vida.

Citação: “O verdadeiro significado da vida é plantar árvores em cujas sombras você não espera se sentar.” – Nelson Henderson

Reflexão: Sempre morri de medo de agulhas. Minha mãe costuma lembrar, com horror, o escândalo que eu fazia nas vacinações no posto de saúde. Eu corria para o banheiro e trancava a porta.

Quando comecei a Life Vest Inside, postava uma ação de gentileza na página do Facebook todos os dias; um simples ato que todos podem fazer para gerar algum tipo de mudança. Recebi uma sugestão. Por que não encorajar a equipe da Life Vest Inside a doar sangue? O medo e o constrangimento chegaram furtivamente; como poderia encorajar os outros a fazer algo que eu nunca tinha feito e de que tinha tanto medo de fazer? Como se fosse o destino, uma grande ação comunitária para doar sangue estava sendo realizada naquela semana. Essa era minha chance de

enfrentar meu medo e de inspirar outros enquanto o fazia. Hesitante, postei sobre meus medos e admiti que essa era a primeira vez que doava sangue. Para minha surpresa, mensagens de encorajamento jorraram de pessoas que compartilhavam a mesma preocupação.

Meu nome foi chamado. Estava na hora. Olhei para meu telefone, que soava com as mensagens de outras pessoas prometendo que também doariam, e de repente o medo desapareceu. Nunca me esquecerei daquele dia nem da emoção de saber que a cada segundo que passava eu não estava apenas doando sangue, mas dando força aos outros para que fizessem o mesmo.

6 de fevereiro



Ação: Comece uma rotina de exercícios. Não importa se são três vezes por semana, uma vez por semana ou apenas cinco minutos por dia. Cuidar de *you* aflora a melhor versão de si mesmo.

Citação: “O que você obtém ao alcançar seus objetivos não é tão importante quanto o que você se torna ao alcançá-los.” – Zig Ziglar

Reflexão: Embora seja verdade que uma viagem de mil quilômetros começa com o primeiro passo, é precisamente esse o mais difícil de dar. O maior erro que podemos cometer é desistir de nosso objetivo só porque não pudemos segui-lo como deveríamos. A vida não precisa ser tudo ou nada. É surpreendente como ao apenas fazermos algo abrimos caminho para alcançar tanta coisa a mais. Perdeu a hora do exercício? Não se desgaste. Assuma o compromisso de ir para a academia no dia seguinte. Só tome cuidado para não cair na armadilha da procrastinação.

Exercitar o corpo é vital para o bem-estar de sua mente. Por isso, saia para aquela corrida e perceba quão mais focado estará quando se sentar e continuar a trabalhar no escritório.

7 de fevereiro



Ação: Não importa se você acredita em Deus, no Universo ou em algo entre os dois; reserve um momento e diga algumas palavras de oração para alguém que precisa de um pouco de ajuda.

Citação: “Ouse estender a mão na escuridão para puxar outra mão em direção à luz.” – Norman B. Rice

Reflexão: Nossos pensamentos se concretizam. Repita isso sempre e vai simplesmente captar um vislumbre de seu incrível poder de impactar a mudança no mundo. Quando estiver perdido em meio às preocupações da vida, dê um passo para trás e envie orações e pensamentos positivos a outra pessoa. Não faz diferença se é alguém que você pensa estar em uma situação melhor que a sua. Quando enxergamos além de nós mesmos, de nossos desejos e nossas necessidades, esperanças e aspirações, ficamos mais aptos a criar laços com os outros, que farão a mesma coisa por nós quando precisarmos.

8 de fevereiro



Ação: Alguém a fim de uma guerra de travesseiros? Passe um tempo com seus irmãos ou seus amigos de infância. Eles o ajudarão a se reconectar com uma parte de si que você pode ter

esquecido.

Citação: “A família não é importante, ela é tudo.” – Michael J. Fox

Reflexão: Quando criança, eu esperava a semana toda, ansiosa e paciente, o sábado. Contava os dias até que pudesse escapar com meus irmãos, Joey e Robby, para o porão e começar a construir o esconderijo mais incrível do mundo. Toda semana, tínhamos uma nova missão secreta, um novo mundo imaginário e a boa e velha diversão. Como eu era a caçula, costumava ficar com as tarefas mais chatas de erguer o esconderijo ao mesmo tempo que pegavam no meu pé, mas francamente não havia outro lugar em que gostaria de estar. Por algumas horas no sábado, tudo desaparecia e eu podia ficar com meus dois heróis, meus irmãos.

Conforme envelhecemos, fica mais difícil escapar para um mundo alternativo. Acompanhar cronogramas, calendários e a intensa lista de responsabilidades pode ser desanimador e geralmente nos dissuade de encontrar tempo para brincar. Pegue o telefone, libere um horário na agenda e verá que o tempo passado com as pessoas de sua infância pode transportá-lo, magicamente, até aquele esconderijo inesquecível de fantasias. Você se surpreenderá ao descobrir que o pouco tempo que separou para aquelas pessoas vai nutrir uma parte de sua alma que estava negligenciada.

9 de fevereiro



Ação: Dê uma de cupido hoje e apresente dois amigos que podem se dar bem. Tenha cuidado para não os apresentar pelos motivos errados.

Citação: “O encontro de duas personalidades é como o contato de duas substâncias químicas. Se há qualquer reação, ambas são

transformadas.” – Carl Jung

Reflexão: Caminhar pela estrada da vida sozinho é certamente possível, mas a alegria e a felicidade criadas quando uma pessoa encontra seu contraponto em outra é imensurável. Você pode dar uma ajudinha na felicidade de alguém; para isso, tudo o que é preciso é manter olhos, mente, coração e alma abertos para ver como as conexões podem ser feitas. Estamos condicionados a acreditar que, para alguém estar no topo, outra pessoa deve estar embaixo. Essa é apenas uma invenção da insegurança. Quanto mais felicidade geramos e infundimos ao mundo, mais felicidade é refletida de volta para nós. Eu nunca teria imaginado que algo tão simples como um telefonema levaria a um casamento tão bonito. Quando meu amigo Adam me ligou tarde certa noite me perguntando se eu conhecia alguém que pudesse apresentar a ele, inicialmente não pensei em ninguém. De repente, o nome de uma garota surgiu em minha cabeça. Annie, uma de minhas ex-alunas. De repente, estava claro como o dia. Que casal perfeito! Rapidamente fiz as ligações necessárias e, depois de algumas conversas com os dois, um casal estava formado. Dançar no casamento deles foi uma alegria que nunca esquecerei.

10 de fevereiro



Ação: Esforce-se e vá a um casamento ao qual poderia não ir.

Citação: “A vida não é esperar a tempestade passar. É aprender a dançar na chuva.” – Vivian Greene

Reflexão: Se alguém se esforçou para convidá-lo, esforce-se para aceitar o convite. Deixe de lado as desculpas e as justificativas intermináveis que inventa. Todos caímos nessa armadilha. Rompa

o padrão. Uma experiência inigualável talvez espere por você.

Eu estava exausta, emocionalmente esgotada e não me sentia nem um pouco atraente. Aguardava uma desculpa para ficar de pijama e não ir ao casamento de uma amiga. De repente, surgiu a justificativa perfeita. A neve começou a cair no que se tornou uma das piores nevascas que já tinha visto. À medida que a neve aumentava e os carros que passavam lá fora se tornavam mais escassos, comecei a sentir um buraco no estômago ao pensar nos noivos e no provável salão de recepção vazio que os esperava naquela noite. Uma mensagem de texto chegou para avisar que o casamento não tinha sido cancelado. Não parecia mais uma obrigação, mas um privilégio. Compartilhar a alegria dos noivos, cantar e dançar e lembrá-los de que eram amados. Ao entrar no salão, me emocionei ao ver que tantos tinham feito o esforço extra, enchendo o lugar com mais gente do que eu já tinha visto em um casamento normal.

11 de fevereiro



Ação: Plante uma árvore! Seja plantando você mesmo a semente, seja fazendo uma doação, pode ter certeza de que acrescentou mais beleza e vida ao mundo.

Citação: “A sabedoria começa no maravilhamento.” – Sócrates

Reflexão: A natureza fala conosco de várias maneiras, fortalecendo-nos simplesmente ao viver sua mensagem.

Sempre fui fascinada por árvores. Elas me fazem pensar. Dão-me esperança. Mesmo com a força da gravidade pesando sobre elas, as árvores crescem, ganham força e edificam. Apesar da pressão de não subir, de não alcançar, continuam a conquistar.

Uma árvore não se interessa pela palavra “impossível”;

reconhece que seu maior poder vem de dentro para fora. Ela pode parecer frágil e ágil para o espectador, mas bem abaixo da superfície ela cresce, ganha força e sobe, preparando-se para o inesperado dia em que surgirá e se elevará acima de todos aqueles que apostaram contra ela, que questionaram sua perseverança.

12 de fevereiro



Ação: Invente uma maneira empolgante de levar à escola a consciência sobre o poder da gentileza. Faça um cartaz, comece um clube ou deixe mensagens aleatórias de gentileza nos armários.

Citação: “Ter uma ideia deveria ser como se sentar em cima de um alfinete: deveria fazê-lo pular e se mexer.” – E. L. Simpson

Reflexão: Janice é uma estudante que iniciou sua jornada no mundo da gentileza com atos simples de amor. O que começou pequeno aumentou para um projeto de espalhar gentileza por toda a escola. Janice foi até o armário dos alunos e pôs em prática seu plano: colocar dez mensagens por semana em armários aleatórios.

Ei, amigo! Lembre-se sempre de que tempos difíceis não duram, mas pessoas resilientes, sim. Então, não perca a esperança quando as coisas não parecerem boas! Mantenha um pouco de animação e vibre! Lembre-se de que não está sozinho; sua família e seus amigos são seu apoio. Mantenha o sorriso no rosto e seja sempre positivo!

Anônimo

Não era o reconhecimento que impulsionava Janice, mas a alegria de tocar o coração de alguém. Imagine sua surpresa quando um bilhete de agradecimento foi parar na página da

escola no Facebook:

Querido Anônimo, recebi sua mensagem em meu armário hoje. Estava tendo um dia muito longo e frustrante, que terminou bem tarde, e seu bilhete me alegrou. Obrigado e espero que você tenha um bom dia também!

Dono do armário

13 de fevereiro



Ação: Espalhe o amor! Inicie uma arrecadação de brinquedos entre seus amigos e faça a doação a um hospital pediátrico ou a um orfanato.

Citação: “Sempre doe sem lembrar e sempre receba sem esquecer.” – Brian Tracy

Reflexão: Toda segunda e sexta-feira, semanalmente, eu saía com meus alunos para outra aventura de gentileza. Era Hanucá, época do ano em que é costume ofertar, segundo a tradição judaica. Nossa primeira parada foi em uma organização local de serviço comunitário. Embrulhamos os presentes e seguimos com uma lista de endereços nas mãos e toneladas de animação no coração. Era uma noite fria de dezembro, mas o sorriso no rosto das crianças que visitamos bastou para nos aquecer por dentro.

Abraham e Sara foram a última parada em nossa aventura de gentileza. O sorriso e a gratidão que expressavam eram imensuráveis, mas mais do que tudo foi a gratidão nos olhos da mãe deles, enquanto passávamos o tempo brincando, rindo e escutando seus sonhos, que deu à experiência um significado duradouro.

Vários anos depois, voltamos a procurar Abraham e Sara, sem saber se eles se lembrariam de nós. Eles tinham se mudado e não

sabíamos como encontrá-los, mas estávamos com essa missão e não queríamos desistir. Quando, enfim, os encontramos, o olhar no rosto deles provou o impacto que tivéramos. Eles nos tinham presenteado com um propósito.

14 de fevereiro



Ação: Está saindo para tomar um café na rua? Pegue um papel, escreva um bilhete anônimo com palavras gentis e deixe-o com um atendente. Peça a ele que o entregue a um freguês que tenha sido especialmente simpático naquele dia.

Citação: “Não julgue cada dia pela colheita que teve, mas pelas sementes que plantou.” – Robert Louis Stevenson

Reflexão: Entrei certo dia em um café para carregar meu celular. Vi a atendente entregar uma xícara de café a uma freguesa e dizer, sorrindo: “Espero que tenha um dia maravilhoso!”. Também percebi o silêncio da mulher que pegou o café e saiu sem olhar para trás.

Reconheci a chance. Afinal, é isto a gentileza: uma chance. Vasculhei minha bolsa, retirei um cartão de gentileza e o entreguei para a atendente. “Isto é para você!” Ela o pegou, hesitante, e, enquanto lia o cartão, seu sorriso voltou. “Te peguei! Você foi flagrada fazendo um ato de gentileza! Agora é sua vez de manter os olhos abertos e passar este cartão para a próxima pessoa que flagrar fazendo o mesmo!” Com isso, estendi a ela alguns cartões. “Passe estes aos fregueses que forem particularmente gentis”, falei.

Ignorar a gentileza pode fazer com que uma pessoa questione se isso importa, e se ela mesma importa. Por outro lado, é

realmente extraordinário como o simples fato de reconhecer um ato de gentileza pode e vai inspirar alguém a buscar essas oportunidades.

15 de fevereiro



Ação: Compre uma dezena de sanduíches e entregue-os para desabrigados em uma área movimentada da cidade em que você mora. Seu ato pode muito bem começar um efeito dominó de gentileza.

Citação: “Se você não pode alimentar cem pessoas, então alimente apenas uma.” – Madre Teresa

Reflexão: Para os que estão sem abrigo, a maior parte da interação humana que experimentam é mergulhada na negatividade, e eles se sentem esquecidos, ignorados e invisíveis. “Procure um emprego!”, “Mendigo”, “Saia daqui” e “Você está prejudicando meus negócios” são apenas algumas das frases lançadas a eles.

Somos todos pessoas. Cada um de nós tem seu passado, suas lutas, suas esperanças e seus sonhos ainda não realizados. E cada um de nós também tem uma escolha, uma escolha que molda a maneira como interagimos com quem encontramos pelo caminho.

Podemos virar o rosto e fingir não ver o desabrigado ou podemos estender a mão e fazer uma pequena e significativa conexão. Eles não estão atrás do dinheiro; é algo bem mais significativo e bem mais simples de distribuir: interação humana. Um sanduíche não é apenas uma refeição para eles, é um reconhecimento de que não foram esquecidos, de que, embora muitos os vejam como “mendigos”, você os enxerga como pessoas.

16 de fevereiro



Ação: Envie um bilhete sincero e verdadeiro a seu chefe, compartilhando alguns dos benefícios que obteve no emprego; não apenas profissionais, mas também pessoais.

Citação: “Lembre-se de que todos vocês são pessoas e de que todas as pessoas são vocês.” – Joy Harjo

Reflexão: O fim do ano escolar sempre foi difícil para mim; era complicado dizer adeus a outro grupo extraordinário de alunos do nono ano. Eram momentos de muitos abraços, um punhado de lágrimas felizes e uma carta especial (e personalizada) a cada estudante. Mas este ano era diferente de todos os outros. Eu não voltaria no ano escolar seguinte. Já era hora de embarcar em outra aventura e começar minha ONG Life Vest Inside. Enquanto me sentava na biblioteca escrevendo, pensei em outra pessoa que merecia uma carta.

O diretor da escola, Rabbi Schwed, fazia parte de minha vida desde o ensino fundamental, quando fui sua aluna. Agora, como colega de trabalho, eu enxergava além de seu exterior aparentemente duro e via até que ponto ele se importava com cada estudante. Estar em uma posição de autoridade nunca é fácil. Com inumeráveis reclamações e raros feedbacks positivos, é fácil não enxergar a diferença que você realmente faz. Mas tenho certeza de uma coisa: Rabbi Schwed fez uma enorme diferença para mim, e ele merecia saber disso. Sua reação de surpresa quando lhe entreguei a carta foi cômica, mas não havia nada de cômico nas palavras de agradecimento que ele me disse depois de ler o bilhete. Rabbi Schwed se abriu e falou: “Vamos sentir sua falta. Este lugar certamente não será o mesmo sem você”. Suas palavras significaram mais do que ele poderia imaginar.

17 de fevereiro



Ação: Faça o dia de alguém pegar no tranco. Envie um texto desejando um bom dia a essa pessoa assim que você acordar.

Citação: “Você recebe o melhor dos outros quando dá o melhor de si.” – Harvey S. Firestone

Reflexão: Todos temos dias de incerteza. Do momento em que acordamos, passamos pela cabeça a lista interminável de perguntas e desafios. Estou pronto para enfrentar outro dia? Como vou conseguir fazer tudo? O que estou fazendo com a vida? E se eu fracassar? E se...?

Hesitantes, pegamos o celular sabendo que precisamos levantar. Enquanto damos um suspiro profundo, encontramos inesperadamente uma mensagem de texto encorajadora. O tamanho não importa; apenas saber que naquele dia você foi a primeira pessoa na qual outra pessoa pensou pode deixá-lo com uma sensação calorosa e indistinta. Quase no mesmo instante, seu nível de energia atinge novas alturas. As questões são silenciadas enquanto você salta da cama com um grande sorriso no rosto, pronto e preparado para enfrentar os desafios do dia.

18 de fevereiro



Ação: Abra seu coração e sua mente ao mundo. Arrisque-se e tente algo novo. É assustador? Sim. Vale a pena? Com certeza.

Citação: “Todos os seus sonhos podem se tornar realidade se você tiver a coragem de persegui-los.” – Walt Disney

Reflexão: Às vezes pode ser assustador tentar algo novo, mas

você nunca saberá como é até dar o salto e uma chance à novidade. Pode ser experimentar uma nova comida ou sair de sua zona de conforto ao fazer amigos. Apresente-se às novas pessoas que encontrar hoje. Em vez de se preocupar com o que vão pensar de você, sorria e aproveite o tempo para saber um pouco mais sobre elas. É provável que elas estejam tão nervosas como você.

19 de fevereiro



Ação: O caráter fala muito sobre uma pessoa. Esteja especialmente consciente de sua ética, mesmo no que pode ser visto como questões pequenas e insignificantes.

Citação: “Preocupe-se mais com seu caráter do que com sua reputação, porque ele é o que você realmente é, enquanto sua reputação é simplesmente o que os outros pensam de você.” – John Wooden

Reflexão: Conforme os anos passam, valores são perdidos. Não pelo fato de não se aplicarem mais, mas porque a frequente desconsideração por esses valores preciosos nos entorpece e deixamos de enaltecê-los. A maneira como tratamos os outros tem menos a ver com o que é aceito, elogiado ou ridicularizado e mais a ver com o que sabemos ser verdade no fundo do coração. Escute seu coração, pois ele não o enganará. A fachada temporária de lucro ou realização que pode resultar do comportamento antiético é simplesmente isto: uma fachada. Você *pode* alcançar os feitos mais extraordinários com nada mais do que o arsenal de valores e ética de gentileza que todos recebemos inerentemente como seres humanos.

20 de fevereiro



Ação: Planeje um passeio divertido e passe um bom tempo com sua família. Lembre-se: essas pessoas o amam incondicionalmente. E é um tipo de amor que você não encontra em qualquer esquina.

Citação: “A força de uma família, como a força de um Exército, está na lealdade de uns com os outros.” – Mario Puzo

Reflexão: Para mim, a família sempre esteve em primeiro lugar. Conforme os anos foram passando, nosso pequeno grupo de seis primos cresceu para catorze! Nossos pais planejavam passeios para colher maçãs, fazer piquenique no parque e passar o dia no zoológico. Meu irmão Joey estava com vinte anos na época, o neto mais velho, e tinha a responsabilidade de manter a tradição, não importava quão velhos estivéssemos ou quão frenética a vida tivesse se tornado. O que tinha começado como uma viagem de primos sem pais a um parque de diversões se transformou no Dia dos Primos. Prometemos uns aos outros: “Não importa se estivermos velhos, casados com filhos e tudo, nunca vamos nos esquecer uns dos outros. Família para sempre!”. Lembro-me de ter lágrimas nos olhos, esperando que aquelas palavras se mantivessem verdadeiras para sempre. Mais de dez anos se passaram; metade dos primos está casada e com filhos, mas o Dia dos Primos continua. Certamente exige esforço, mas vale a pena. E lembre-se de que nunca é tarde demais para começar uma tradição. Pode ter início com um simples telefonema. Comece a ligar!

21 de fevereiro



Ação: Prepare a receita favorita de um amigo ou compre uma garrafa de vinho e bebam juntos. Devagar, sem objetivos nem limite de tempo.

Citação: “Estamos tão ocupados olhando para o que está à frente que não aproveitamos o tempo para apreciar onde estamos.” – Bill Watterson

Reflexão: Todos caímos na armadilha. Correria, muito trabalho, tendo que nos esticar ao ponto em que as alegrias simples da vida precisam ser colocadas na agenda por medo de que, se não for assim, elas serão esquecidas. Mas frequentemente os momentos mais apreciados da vida não são os que planejamos. A amizade não é simplesmente outra tarefa na lista de coisas a fazer. Ela é feita de momentos de quietude entre a agitação; momentos quando o relógio para de bater, o telefone para de tocar e um alarme não soa avisando que é hora de seguir para a próxima tarefa no cronograma interminável. O tempo não é como vinho, ele não melhora com a idade. Devemos viver os momentos que tornam a vida digna de ser vivida; momentos em que podemos, simplesmente, ser.

22 de fevereiro



Ação: Seja honesto.

Citação: “Se você disser a verdade, não terá que se lembrar de nada.” – Mark Twain

Reflexão: Lembre-se de que a crítica construtiva e a pura crítica são duas forças diametralmente opostas. Enquanto uma encoraja o crescimento e a força, a outra alimenta o medo, a incerteza e a

fraqueza. Escolha suas palavras com sabedoria e ajude quem está à volta a prosperar.

23 de fevereiro



Ação: Visite um abrigo de animais.

Citação: “A grandeza de uma nação pode ser medida pela maneira como os animais que nela habitam são tratados.” – Mahatma Gandhi

Reflexão: Leve com você filhos, sobrinhas, sobrinhos ou amigos. É uma ótima maneira de alimentar uma apreciação do voluntariado e dos animais e para ensinar amor e compaixão. Uma pessoa compassiva é uma pessoa boa. Uma pessoa boa é uma pessoa feliz. Essa é uma das melhores coisas que podemos alcançar na vida.

24 de fevereiro



Ação: Arranje tempo para visitar alguém que não compareceu à escola hoje porque estava doente. Ou faça cópias do que ele perdeu para quando voltar. Ninguém gosta de se sentir por fora.

Citação: “Não há melhor exercício para o coração do que olhar para baixo e levantar as pessoas.” – John Andrew Holmes

Reflexão: “Longe dos olhos, longe do coração.” Podemos lançar essa frase por aí, mas no fundo do coração esperamos que nossa presença e nossa ausência sejam sentidas por quem nos ama, por quem se importa conosco e por quem é impactado por nós. A gentileza genuína deriva de ver além de si e de seu entorno

imediatamente. Está refletida nas oportunidades de estar lá para o outro, mesmo em sua ausência.

25 de fevereiro



Ação: Entregue o jantar ou as compras do supermercado na casa de um amigo, vizinho ou parente idoso que não possa sair. Talvez você seja o único contato humano dele nesse dia.

Citação: “O propósito da vida não é ser feliz. É ser útil, honrado, solidário, fazer alguma diferença por ter vivido e ter vivido bem.”

– Ralph Waldo Emerson

Reflexão: Eu e um ex-aluno fomos fazer uma entrega adicional de comida certa noite para o banco de alimentos comunitário de nosso bairro. Sendo uma forte adepta de que tudo acontece por um motivo, foi simples encontrar a beleza nos eventos aparentemente desconexos que transpiraram naquela noite. Tocamos a campainha da porta várias vezes, mas sem resposta. O protocolo era deixar o pacote de volta no escritório para que alguém pudesse efetuar a entrega no dia seguinte. Fico feliz por não ter desistido tão fácil. Era uma noite fria e não haveria motivo para me sentir culpada por não fazer uma segunda tentativa, mas, mesmo assim, tentamos outra vez. Por fim, a porta se abriu e ali estava Lisa, mulher de meia-idade que passava por um mau momento. Ficou claro que precisava de mais do que comida. Ela precisava de alguém que a escutasse.

Ela me contou que era viúva. Mesmo sabendo que não haveria combinação perfeita de palavras que eu pudesse dizer para aliviar a dor de ter perdido o marido, dei-lhe uma plataforma para ela compartilhar abertamente seus receios. Lisa não foi magicamente curada, mas quando saímos do apartamento ela me agradeceu

com profusão por tê-la lembrado de que o mundo não havia lhe virado as costas. Ainda havia quem se importasse.

26 de fevereiro



Ação: Está vendo alguém que não vai conseguir pagar a passagem do ônibus por causa de uma moeda? Surpreenda a pessoa e complete o valor.

Citação: “Espalhe o amor por onde for. Não deixe ninguém que se aproxime de você partir sem estar mais feliz.” – Madre Teresa

Reflexão: Todos nós ficamos muito atarefados em nossa rotina agitada. Às vezes esquecemos as coisas. Imagine se criássemos uma cultura na qual o simples fato de ser integrante da raça humana significasse que alguém cuida de você, que alguém o apoia, mesmo sem nunca o ter conhecido? Se uma moeda pode criar esse sentimento de possibilidade no coração de outra pessoa, eu digo que quero participar!

27 de fevereiro



Ação: Adote um avô ou uma avó em uma casa de repouso de seu bairro. Leve com você um amigo e faça disso parte de sua rotina.

Citação: “É incrível o quanto você pode aprender se suas intenções forem realmente sinceras.” – Chuck Berry

Reflexão: Cada pessoa quer sentir que sua vida importa, que sua presença importa e que, embora não vá viver para sempre, seu legado continuará. Os sábados que passei visitando o sr. C. em um

abrigo para idosos foram os melhores. Depois de um derrame, ele não conseguia falar, mas isso não o impediu de abrir suas portas e seu coração para receber um grupo de garotos que esperavam alegrar seu dia. Só de nos ver interagirmos uns com os outros, ficar a par dos destaques da semana e compartilhar histórias e anedotas, ele se sentia à vontade. Todos eram bem-vindos no pequeno apartamento do sr. C. Havia magia no lugar; não importava quantas pessoas paravam para uma visita, sempre havia espaço. Dentro das quatro paredes de seu apartamento, montes de amizades foram feitas, alguns casamentos também, mas mais do que qualquer coisa era a sensação de que todos pertencíamos ao lugar. Esse foi seu legado.

28 de fevereiro



Ação: Reserve um tempo para conhecer um colega novo ou alguém com quem cruza no caminho para o trabalho. Um novo amigo pode estar no horizonte.

Citação: “Trate todo mundo com respeito e gentileza. Ponto. Sem exceções.” – Kiana Tom

Reflexão: Enquanto seguia para o prédio da escola para mais um dia de aulas, ali estava ele. Com 1,87 metro, um sorriso radiante no rosto e montes de amor e abraços para dar às fileiras de alunos e ao pessoal administrativo que ele tinha o dever de proteger. JP não é apenas um segurança, é um amigo e confidente, a pessoa que o faz rir enquanto você espera pacientemente sua mãe. Compartilhávamos histórias sobre seu filho, sobre meu sonho de começar a Life Vest Inside, histórias sobre momentos inspiradores e sobre dificuldades e fracassos.

O que mais se destacava em JP era algo que poucas pessoas

tiveram o privilégio de ver. Havia uma sinagoga vizinha à escola. Toda manhã, um carro encostava perto da sinagoga, e JP corria para lá, abria a porta e gentilmente estendia a mão para levantar o homem sentado no banco da frente, levando-o para a sinagoga. Nunca me esquecerei do primeiro dia em que vi isso. Acontece que o homem era paralítico da cintura para baixo, e JP fazia o que sabia fazer melhor: oferecer a mão e um pouco de gentileza.

Abra seus olhos e seu coração – há um JP por perto. Agora vá em frente e se apresente.