

## ÚNETE AL #RETODELABUENEZ

Yo, \_\_\_\_\_, en pleno uso de mis facultades físicas y mentales me comprometo a cumplir el reto de la buenez. Estoy consciente de que aceptar implica hacer (como mínimo) una acción buena al día y hacerme responsable de que este reto crezca compartiendo y usando el **#RetodelaBuenez**.

Para llevarlo a cabo durante 30 días voy a:

- 01 DAR UNFOLLOW:** voy a escoger por lo menos 10 cuentas en redes sociales que me irriten, me quiten paz o me tienten a sacar lo peor de mí en algún comentario.
- 02 SEPARARME DEL CHISME:** me voy a regresar a mi escritorio cuando estén hablando pestes del de conta que se está divorciando. Dudo que pase algo si me pierdo uno.
- 03 MARCARLE A ALGUIEN:** voy a usar esas horas eternas de tráfico para hablar con alguien de mi familia o un amigo que sé que lo necesita para cambiarle el día.
- 04 COMPARTIR SOLO BUENAS NOTICIAS:** voy a esparcir felicidad con notas que sé que le van a dar gusto a alguien, en vez de propagar malas noticias que todo el mundo ya vio.
- 05 ECHAR FLORES:** voy a encontrar un piropo sincero para decírselo a alguien todos los días. Seguro me va a servir mucho para encontrarle el lado bueno a la gente.
- 06 PONERLE MUTE:** le voy a dar un descanso a ese grupo de WhatsApp donde criticamos todo, una semanita. Qué paz no tener 87 msjs sobre el vestido inmundado de Chuchita.
- 07 PLATICAR CON ALGUIEN:** voy a saludar y hacerle la plática a alguien a quien veo diario y no sé nada de él. Eso va a decir sin palabras: "No te conozco, pero me importas".
- 08 AYUDAR CON LO DIGITAL:** siempre que vea a mis papás, abuelos, suegros o tíos les voy a echar la mano con algo tecnológico con toda la paciencia y SIN DESESPERARME.
- 09 COMPRAR ALGO Y REGALARLO:** voy a comprar cosas en plan de ayudar y no por acumular, se las voy a regalar a alguien más ese mismo día.
- 10 PEDIR AYUDA:** voy a hacer que alguien que quiero se sienta útil en algo que sepa hacer, aunque no me urja. Puede ser pedir una receta, un consejo o una instrucción.
- 11 DEJAR PASAR:** yo no tengo que estar dando clases de civismo, así que todos los días voy a dejar pasar a tres personas, sea coche, bici, peatón... sí, aunque se esté metiendo a la fila.
- 12 QUEDARME CALLADO:** todo el mundo tiene una opinión, pero no voy a discutir con quien difiere de la mía ni comentaré si no tengo nada bueno que decir.

LEÍDO EL PRESENTE Y ENTERADO DE SU CONTENIDO, ME DISPONGO A FIRMAR COMO FORMA DE PROMESA

EN \_\_\_\_\_ EL DÍA \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ .  
LUGAR DÍA MES AÑO

Firma

#RetodelaBuenez



¡Adiós!