

# Agosto Altruísta 2021



DOMINGO

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



1 Estabeleça a intenção de ser gentil com os outros (e com você) este mês

2 Envie uma mensagem positiva para alguém com quem você não pode estar

3 Seja gentil e solidário com todos com quem você interage

4 Pergunte a alguém como se sente e ouça atentamente a sua resposta

5 Passe algum tempo desejando felicidade e o bem para outras pessoas

6 Sorria e seja amistoso com as pessoas que você encontrar hoje

Reserve um tempo para ajudar um projeto ou causa de seu interesse

8 Faça uma comida saborosa hoje para alguém que irá apreciá-la

9 Agradeça a alguém a quem você é grato e diga-lhe o porquê

10 Encontre com alguém que pode estar sozinho ou ansioso

11 Compartilhe uma notícia encorajadora para inspirar outras pessoas

12 Entre em contato com um amigo para que ele saiba que você está pensando nele

13 Se alguém te irrita, seja gentil. Imagine como ele pode estar se sentindo

14 Tome uma atitude para ser gentil com a natureza e cuidar de nosso planeta

15 Dia sem planos! Seja gentil consigo mesmo para que possa ser gentil com os outros

16 Faça um presente criativo como uma surpresa para alguém

17 Seja gentil. Compartilhe comentários positivos e de apoio

18 Hoje faça algo para tornar a vida de alguém mais fácil

19 Seja grato por sua comida e pelas pessoas que a preparou

20 Procure o que há de bom em todos que você encontrar hoje

21 Doe itens, roupas novas ou alimentos para ajudar uma instituição de caridade local

22 Dê às pessoas o presente de sua total atenção

23 Compartilhe um artigo, livro ou podcast que você achou útil

24 Perdoe alguém que te machucou no passado

25 Dedique seu tempo, energia ou atenção para ajudar alguém em vulnerabilidade

26 Encontre uma maneira de doar ou apoiar uma boa causa

27 Observe quando alguém está deprimido e tente alegrar seu dia

28 Tenha uma conversa amigável com alguém que você não conhece muito bem

29 Faça algo gentil para ajudar na sua comunidade local

30 Dê algo para ajudar aqueles que não têm tanto quanto você

31 Compartilhe o site Action for Happiness com outras pessoas hoje

