

# Altruïstisch augustus 2021



ZONDAG

MAANDAG



DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG



1 Kies er voor om deze maand vriendelijk voor anderen (en jezelf) te zijn

2 Stuur een opbeurend bericht naar iemand met wie je niet samen kunt zijn

3 Wees vriendelijk en ondersteunend voor iedereen met wie je omgaat

4 Vraag iemand hoe hij zich voelt en luister echt naar het antwoord

5 Besteed tijd aan het wensen dat andere mensen gelukkig en wel zijn

6 Glimlach en wees vriendelijk tegen de mensen die je vandaag ziet

Geef tijd om een project of zaak waar je om geeft te helpen

8 Maak wat lekkers voor iemand die het kan waarderen

9 Bedank iemand die je dankbaar bent en vertel hem waarom

10 Zoek contact met iemand die misschien eenzaam is of zich angstig voelt

11 Deel een bemoedigend nieuwsbericht om anderen te inspireren

12 Neem contact op met een vriend om te laten weten dat je aan hem of haar denkt

13 Als iemand je ergert, wees dan vriendelijk. Stel je voor hoe diegene zich kan voelen

14 Onderneem een actie om goed te zijn voor de natuur en te zorgen voor onze planeet

15 Geen plannen dag! Wees lief voor jezelf zodat je ook lief kunt zijn voor anderen

16 Maak een attent cadeau als verrassing voor iemand

17 Wees vriendelijk online. Deel positieve en ondersteunende antwoorden

18 Doe vandaag iets om het leven van iemand anders gemakkelijker te maken

19 Wees dankbaar voor je eten en de mensen die het mogelijk maakten

20 Zoek naar het goede in iedereen die je vandaag ontmoet

21 Doneer ongebruikte spullen, kleding of voedsel om een plaatselijk goed doel te helpen

22 Geef mensen het geschenk van je volledige aandacht

23 Deel een interessant en nuttig artikel, boek of podcast

24 Vergeef iemand die jou in het verleden heeft gekwetst

25 Geef je tijd, energie of aandacht om iemand in nood te helpen

26 Vind een manier om 'iets terug te doen' of een goed doel te steunen

27 Merk wanneer iemand neerslachtig is en probeer zijn dag op te vrolijken

28 Maak een vriendelijk praatje met iemand die je niet zo goed kent

29 Doe iets aardigs om te helpen in je plaatselijke gemeenschap

30 Geef iets weg om mensen te helpen die niet zo veel hebben als jij

31 Deel deze kalender vandaag met andere mensen

