



# Août pour les autres 2022

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Définis comme objectif pour ce mois-ci d'être aimable avec les autres (et envers toi-même)

2 Envoie un message réconfortant à une personne avec qui tu ne peux pas être

3 Sois gentil.le et solidaire avec toutes les personnes avec qui tu interactes

4 **Demande à une personne comment elle se sent et écoute sa réponse avec attention**

5 Prends le temps de souhaiter aux autres de bien aller et d'être heureux

6 Souris et sois amical.e avec les personnes que tu vois aujourd'hui

7 Donne de ton temps pour aider un projet ou une cause qui te tient à cœur

8 **Prépare quelque chose de savoureux pour une personne qui l'appréciera**

9 Remercie une personne pour laquelle tu es reconnaissant.e et dis-lui pourquoi

10 Prends des nouvelles de quelqu'un qui peut se sentir seul.e ou anxieux

11 Partage une nouvelle encourageante qui peut inspirer les autres

12 **Contacte un.e ami.e pour lui dire que tu penses à lui ou à elle**

13 Journée sans projet! Sois gentil.le envers toi-même pour pouvoir l'être avec les autres

14 Fais quelque chose pour être bienveillant.e avec la nature et pour faire attention à notre planète

15 Si une personne t'ennuie, sois attention.e. Imagine comment elle peut se sentir

16 **Offre à une personne un cadeau attentionné comme surprise**

17 Sois gentil.le en ligne. Partage des commentaires positifs et encourageants

18 Aujourd'hui fais quelque chose pour faciliter la vie d'une autre personne

19 Sois reconnaissant.e pour la nourriture et les personnes qui l'ont rendue possible

20 **Cherche le positif dans les personnes que tu rencontres aujourd'hui**

21 Donne des objets, vêtements ou de la nourriture que tu n'utilises pas pour aider une oeuvre caritative

22 Donne aux gens le cadeau de toute ton attention

23 Partage un article, un livre ou un podcast que tu as trouvé utile

24 **Pardonne une personne qui t'a blessé.e et t'a fait du mal dans le passé**

25 Donne de ton temps, énergie et attention pour aider quelqu'un qui en a besoin

26 Trouve une manière de 'payer en avance' ou de soutenir une bonne cause

27 Remarque quand une personne n'est pas bien et essaie d'égayer leur journée

28 **Discute avec quelqu'un que tu ne connais pas très bien**

29 Fais quelque chose de bien pour aider ta communauté locale

30 Donne quelque chose pour aider ceux et celles qui n'ont pas autant que toi

31 Partage 'Action for Happiness' avec d'autres personnes aujourd'hui



# Altruistic August 2022



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

11 Set an intention to be kind to others (and yourself) this month

2 Send an uplifting message to someone you can't be with

3 Be kind and supportive to everyone you interact with

4 **Ask someone how they feel and really listen to their reply**

5 Spend time wishing for other people to be happy and well

6 Smile and be friendly to the people you see today

7 Give time to help a project or cause you care about

8 **Make some tasty food for someone who will appreciate it**

9 Thank someone you're grateful to and tell them why

10 Check in with someone who may be lonely or feeling anxious

11 Share an encouraging news story to inspire others

12 **Contact a friend to let them know you're thinking of them**

13 No plans day! Be kind to yourself so you can be kind to others too

14 Take an action to be kind to nature and care for our planet

15 If someone annoys you, be kind. Imagine how they may be feeling

16 **Make a thoughtful gift as a surprise for someone**

17 Be kind online. Share positive and supportive comments

18 Today do something to make life easier for someone else

19 Be thankful for your food and the people who made it possible

20 **Look for the good in everyone you meet today**

21 Donate unused items, clothes or food to help a local charity

22 Give people the gift of your full attention

23 Share an article, book or podcast you found helpful

24 **Forgive someone who hurt you in the past**

25 Give your time, energy or attention to help someone in need

26 Find a way to 'pay it forward' or support a good cause

27 Notice when someone is down and try to brighten their day

28 **Have a friendly chat with someone you don't know very well**

29 Do something kind to help in your local community

30 Give away something to help those who don't have as much as you

31 Share Action for Happiness with other people today

