

Altruistic August 2022



שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון

11

בחודש הקרוב
נשתדל להיות טובים
לאחרים

2

שמחו מישהו שלא
פגשתם זמן רב.
שלחו לו / לה הודעה
מעודדת

3

השתדלו לנהוג
ברגישות כלפי
אחרים היום

4

שאלו את הקרובים
לכם איך הם מרגישים
היום והקשיבו
לתשובתם

5

התפללו לשלום
אחרים ולרווחתם

6

קבלו כל אדם היום
בסבר פנים יפות

7

הקדישו זמן להשגת
מטרה חשובה

8

הכינו מאכל טעים
למישהו קרוב

9

הכירו טובה למישהו
שעזר לכם בעבר

10

דרוש בשלום מישהו
שייתכן ומרגיש בודד

11

חלקו עם אחרים
מקרה משמח ומעורר
השראה

12

צרו קשר עם חברה/
והביעו התעניינות כנה
בשלומם

13

קחו יום "חופש".
הטעינו את עצמכם
באנרגיות כדי
שתוכלו לעזור
לאחרים

14

עשו משהו לטובת
איכות הסביבה

15

אם מישהו מרגיז
אותך, השתדל לא
להתעצבן. נהג כלפיו
בחמלה

16

הפתיעו
מישהו במתנה שלא
ציפה לה

17

אם את מגיבה
למישהו ברשת, עשי
זאת בנימוס ובאופן
מכבד

18

הקלו על מישהו היום
בכך שתעזרו לו / לה

19

הכירו תודה על
המזון שאתם אוכלים
ולמי שייצר אותו

20

חפש את החיובי בכל
אדם שתפגוש היום

21

תרמי בגדים, מזון או
כל חפץ העולה
בדעתך לנזקקים

22

הקשיבו קשב רב
בנחת ובסבלנות למי
שמדבר אליכם

23

אם ישנו ספר,
הרצאה או הסכת
שעזר לכם, חלקו
אותו עם אחרים

24

סלחי למישהו שפגע
בך בעבר

25

הקדישו זמן לעזרה
לזולת באיזה שהוא
אופן היום

26

מצאו דרך לתמוך
באיזה שהוא פרויקט
לעזרה לזולת

27

שימו לב אם מישהו
מצורבר בסביבתכם
ומצאו דרך לשמח
אותו/ה

28

פתחי בשיחה עם
משהי שעדיין אינך
מכירה היטב

29

חפשי דרך לתרום
לקהילה שאת חיה
בה

30

הרימי תרומה לאלה
שמתמודדים עם
קשיים כלכליים

31

ספרי על לוח החודש
הזה למי שעוד לא
מכיר אותו



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together