



Agosto Altruísta 2022

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

1 Define este mês a intenção de seres gentil com os outros (e contigo mesmo)

2 Envia uma mensagem edificante a alguém com quem não podes estar

3 Sê gentil e solidário com todos com quem interages

4 **Pergunta a alguém como se sente e ouve realmente a sua resposta**

5 Passa tempo a desejar que outras pessoas estejam felizes e bem

6 Sorri e sê simpático com as pessoas que encontras hoje

7 Doa tempo para ajudar um projecto ou causa pela qual te interessas

8 **Prepara uma comida saborosa para alguém que a aprecie**

9 Agradece a alguém a quem estás grato e diz-lhe a razão

10 Entra em contato com alguém que pode estar sozinho ou ansioso

11 Compartilha uma notícia encorajadora para inspirar outras pessoas

12 **Contacta um amigo para que saiba que estás a pensar newle**

13 Dia sem planos! Sê gentil contigo mesmo para seres gentil também com os outros

14 Faz uma ação para seres gentil com a natureza e cuidar do nosso planeta

15 Se alguém te aborrecer, sê gentil. Imagina como eles se podem estar a sentir

16 **Faz um presente atencioso como uma surpresa para alguém**

17 Sê gentil online. Partilha comentários positivos e de apoio

18 Faz algo para tornar a vida de outra pessoa mais fácil

19 Sê grato pela tua comida e pelas pessoas que a tornaram possível

20 **Procura o bem em todos os que contactas**

21 Doa bens, roupas ou comida não utilizada para ajudar uma instituição de caridade local

22 Dá às pessoas o presente da tua total atenção

23 Compartilha um artigo, livro ou podcast que tenhas achado útil

24 **Perdoa alguém que te magoou no passado**

25 Doa tempo, energia ou atenção para ajudar alguém em necessidade

26 Encontra uma forma de retribuir ou apoiar uma boa causa

27 Observa quando alguém está deprimido e tenta alegrar-lhe o dia

28 **Tem uma conversa amigável com alguém que não conheces muito bem**

29 Faz algo gentil para ajudares na tua comunidade local

30 Dá algo para ajudares aqueles que não têm tanto quanto tu

31 **Compartilha Ação para a Felicidade com outras pessoas**



Ação para a Felicidade

Mais felizes · Mais Gentis · Juntos