



ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

Алтруистични Август 2022

1

Будите свесно љубазни према другима (и себи) овог месеца

2

Пошаљите охрабрујућу поруку некоме са ким не можете да будете

3

Будите љубазни и подржавајте све са којима комуницирате

4

Питајте некога како се осећа и заиста послушајте њихов одговор

5

Проведите време желећи да други људи буду срећни и здрави

6

Насмејте се и будите љубазни према људима које данас видите

7

Дајте времена да помогнете пројекту или ствари до којих вам је стало

8

Направите укусну храну за некога ко ће то ценити

9

Искажите захвалност према некоме коме сте захвални и реците му зашто

10

Ступите у контакт са неким ко је можда усамљен или се осећа анксиозно

11

Поделите охрабрујућу вест да бисте инспирисали друге

12

Контактирајте пријатеље да им кажете да мислите на њих

13

Дан без планова! Будите љубазни према себи да бисте били љубазни и према другима

14

Предузмите акцију да будете љубазни према природи и бринете о нашој планети

15

Ако те неко нервира, буди љубазан. Замислите како се осећају

16

Направите промишљен поклон као изненађење за некога

17

Будите љубазни на мрежи. Делите позитивне коментаре и коментаре подршке

18

Данас учините нешто да олакшате живот неком другом

19

Будите захвални на својој храни и људима који су то омогућили

20

Тражите добро у свима које данас сретнете

21

Донирајте предмете, одећу или храну да помогнете локалној добротворној организацији

22

Поклоните људима своју пуну пажњу

23

Поделите чланак, књигу или подкаст који сматрате корисним

24

Опростите некоме ко вас је повредио у прошлости

25

Дајте своје време, енергију или пажњу да помогнете некоме коме је потребна

26

Пронађите начин да „исплатите унапред“ или подржите добар циљ

27

Приметите када је неко доле и покушајте да му улепшате дан

28

Пријатељски разговарајте са неким кога не познајете добро

29

Учините нешто добро да помогнете својој локалној заједници

30

Поклоните нешто да помогнете онима који немају колико и ви

31

Поделите акцију за срећу са другим људима данас



ACTION FOR HAPPINESS

Срећнији • Љубазнији • Заједно