



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

Altruistic August 2022

1

اس ماہ دوسروں (اور اپنے آپ) کے ساتھ مہربان ہونے کا ارادہ مقرر کریں

2

کسی ایسے شخص کو ایک بہترین پیغام بھیجیں جس کے ساتھ آپ نہیں ہو سکتے

3

ہر اس شخص کے ساتھ مہربان اور معاون بنیں جس کے ساتھ آپ بات چیت کرتے ہیں

4

کسی سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں اور واقعی ان کا جواب سنیں

5

دوسرے لوگوں کے خوش اور صحت مند ہونے کی خواہش میں وقت گزاریں

6

مسکراؤ اور ان لوگوں کے ساتھ دوستانہ سلوک کریں جو آپ آج دیکھ رہے ہیں

7

کسی پروجیکٹ کی مدد کرنے یا آپ کی پرواہ کرنے کے لئے وقت دیں

8

آج کسی ایسے شخص کے لئے کچھ لذیذ کھانا بنائیں جو اس کی تعریف کرے گا

9

کسی ایسے شخص کا شکریہ جس کے آپ شکر گزار ہیں اور انہیں بتائیں کہ کیوں

10

کسی ایسے شخص کے ساتھ چیک ان کریں جو تنہا ہو سکتا ہے یا بے چینی محسوس کر رہا ہے

11

دوسروں کو متاثر کرنے کے لئے ایک حوصلہ افزا خبر شیئر کریں

12

کسی دوست سے رابطہ کریں تاکہ انہیں پتہ چلے کہ آپ ان کے بارے میں سوچ رہے ہیں

13

کوئی منصوبہ دن! اپنے آپ پر مہربان رہیں تاکہ آپ دوسروں کے ساتھ بھی مہربان ہوسکیں

14

فطرت پر مہربان ہونے اور ہمارے سیرے کی دیکھ بھال کے لئے ایک قدم اٹھائیں

15

اگر کوئی آپ کو ناراض کرتا ہے تو مہربان ہو جائیں۔ تصور کریں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہوں گے

16

کسی کے لئے حیرت کے طور پر ایک سوچ سمجھ کر تحفہ بنائیں

17

آن لائن مہربان رہیں۔ مثبت اور معاون تبصرے شیئر کریں

18

آج کسی اور کی زندگی آسان بنانے کے لئے کچھ کریں

19

اپنے کھانے اور ان لوگوں کا شکر گزار رہیں جنہوں نے اسے ممکن بنایا

20

آج آپ سے ملنے والے ہر شخص میں اچھائی تلاش کریں

21

مقامی خیراتی ادارے کی مدد کے لئے غیر استعمال شدہ اشیاء، کپڑے یا کھانا عطیہ کریں

22

لوگوں کو اپنی پوری توجہ کا تحفہ دیں

23

آپ کو مددگار پایا گیا ایک مضمون، کتاب یا پوڈکاسٹ شیئر کریں

24

ماضی میں آپ کو تکلیف پہنچانے والے کسی شخص کو معاف کر دیں

25

کسی ضرورت مند کی مدد کے لئے اپنا وقت، توانائی یا توجہ دیں

26

اسے آگے ادا کرنے یا کسی اچھے مقصد کی حمایت کرنے کا طریقہ تلاش کریں

27

نوٹس کریں جب کوئی نیچے ہو اور اپنے دن کو روشن کرنے کی کوشش کرے

28

کسی ایسے شخص کے ساتھ دوستانہ بات چیت کریں جسے آپ اچھی طرح نہیں جانتے

29

اپنی مقامی کمیونٹی میں مدد کے لئے کچھ قسم کریں

30

ان لوگوں کی مدد کے لئے کچھ دیں جن کے پاس آپ کے طور پر زیادہ نہیں ہے

31

خوشی کے لئے عمل کو آج دوسرے لوگوں کے ساتھ شیئر کریں



ACTION FOR HAPPINESS

Happier • Kinder • Together