

# Agost altruista 2023

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1 Tria ser amable amb els altres i amb tu mateix tot aquest mes

2 Envia un missatge positiu a qualcú amb qui no pots estar

3 Tracta totes les persones amb qui interactues com un amic

4 **Demana a qualcú com se sent i escolta de ver la seva resposta**

5 Dedicat temps a desitjar a altres persones que es trobin bé i siguin feliços

6 Somriu i sigues amable amb les persones que vegis avui

7 Dona el teu temps per ajudar a un projecte o causa que t'interessi

8 **Prepara un menjar saborós per a algú que l'apreciarà**

9 Dona les gràcies a qualcú amb qui et sentis agraït/da i digues-li per què

10 Contacta amb qualcú que es pugui sentir sol o preocupat

11 Comparteix una notícia encoratjadora per inspirar altres persones

12 **Contacta amb un amic i digues-li que penses en ell/a**

13 Dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix/a perquè també puguis ser-ho amb els altres

14 Fes alguna cosa per ser amable amb la natura i el nostre planeta

15 Si algú et molesta, sigues amable. Imagina com es deu sentir

16 **Sorprèn qualcú amb un regal considerat**

17 Sigues amable a les xarxes socials. Comparteix comentaris positius i de suport

18 Avui, fes alguna cosa per facilitar-li la vida a una altra persona

19 Agraïx el teu menjar i a les persones que l'han fet possible

20 **Fixa't en les coses bones en totes les persones que coneguis avui**

21 Dona coses que no empris (roba, menjar, doblers...) per ajudar una organització benèfica local

22 Dona-li a les persones el regal de la teva atenció plena

23 Comparteix un article, llibre o podcast que t'hagi resultat útil

24 **Dedica un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal**

25 Dedicat temps i energia per ajudar qualcú que ho necessiti

26 Troba una manera de començar una "cadena de favors" o de recolzar una bona causa

27 Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegrar-li el dia

28 **Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes**

29 Fes alguna cosa amable per ajudar a la teva comunitat local

30 Regala alguna cosa per ajudar els que no tenen tant com tu

31 Avui, comparteix l'associació "Action for Happiness" amb altres persones

