

Altruistischer August 2023

MONTAG



1 Sei diesen Monat besonders freundlich zu anderen und zu dir selbst

8 **Koche ein leckeres Essen für jemanden, die oder der es zu schätzen weiß**

7 **Spende Zeit für ein Projekt oder eine Sache, die dir am Herzen liegt**

14 **Tu etwas für die Natur und den Schutz unseres Planeten**

21 **Spende Dinge, Kleidung oder Nahrungsmittel an eine lokale Hilfsaktion**

28 **Führe ein freundliches Gespräch mit jemandem, den du noch nicht gut kennst**



DIENSTAG

1 Sei diesen Monat besonders freundlich zu anderen und zu dir selbst

8 **Koche ein leckeres Essen für jemanden, die oder der es zu schätzen weiß**

15 **Wenn dich jemand ärgert, sei freundlich. Stell dir vor, wie er oder sie sich fühlen könnte**

22 **Schenke den Menschen heute deine volle Aufmerksamkeit**

29 **Tu etwas Gutes für Deine lokale Gemeinschaft**

MITTWOCH

2 **Schreibe jemandem, den du nicht treffen kannst, eine aufmunternde Nachricht**

9 **Bedanke dich bei jemandem und sag ihm oder ihr, wofür genau**

16 **Überrasche jemanden mit einem aufmerksamen Geschenk**

23 **Teile einen hilfreichen Artikel, einen Podcast oder ein Buch**

30 **Verschenke etwas, um denen zu helfen, die nicht so viel haben wie du**

DONNERSTAG

3 **Sei freundlich und hilfsbereit zu allen, mit denen du zu tun hast**

10 **Triff dich mit jemandem, die oder der einsam ist oder sich ängstlich fühlen könnte**

17 **Online-Freundlichkeit: Schreibe positive und inspirierende Kommentare**

24 **Vergib jemandem, der dich in der Vergangenheit verletzt hat und lass die Last los**

31 **Teile Action for Happiness mit anderen Menschen**



FREITAG

4 **Frage jemanden, wie er oder sie sich fühlt und höre genau zu**

11 **Teile eine ermutigende und inspirierende Nachricht mit anderen**

18 **Mach jemandem das Leben leichter**

25 **Hilf jemandem, der es braucht, mit deiner Zeit, Kraft oder Aufmerksamkeit**



SAMSTAG

5 **Nimm dir Zeit, anderen Glück und Gutes zu wünschen**

12 **Melde dich bei Freunden und sag ihnen, dass du an sie denkst**

19 **Sei dankbar für dein Essen und die Menschen, die es gemacht haben**

26 **Finde eine Methode, Gutes an einzelne oder ein Projekt weiterzugeben**



SONNTAG

6 **Lächle und sei freundlich zu den Menschen, denen du heute begegnest**

13 **Tag ohne Pläne! Fürsorglich zu dir selbst sein gibt dir Kraft für andere**

20 **Achte auf das Gute in jedem, den du heute triffst**

27 **Sieh hin, wenn jemand niedergeschlagen ist und muntere ihn oder sie auf**

