

Agosto Altruísta 2024

SEGUNDA



5 Invista tempo desejando que outras pessoas estejam felizes e bem

TERÇA



6 Sorria e seja amigoso com quem você encontrar hoje

QUARTA



7 Encontre tempo para ajudar um projeto ou causa com o qual você se importe

QUINTA

1 Seja gentil com os outros (e com você mesmo) neste mês

SEXTA

2 Envie uma mensagem inspiradora para alguém com quem você não pode estar

SÁBADO

3 Seja gentil e apoie alguém com quem você interage.

DOMINGO

4 Pergunte a alguém como se sente e realmente ouça a resposta

11 Compartilhe uma notícia encorajadora para inspirar outras pessoas

18 Hoje faça algo para facilitar a vida de outra pessoa

25 Doe seu tempo, atenção e energia para ajudar alguém em necessidade



12 Contate um amigo e deixe-o saber que você estava pensando nele

13 Dia sem planos! Seja gentil com você para ser gentil com os outros também

14 Tome uma ação para ser gentil com a natureza e cuidar do nosso planeta

15 Se alguém te incomoda, seja gentil. Imagine como ele pode estar se sentindo

16 Faça um presente atencioso como uma surpresa para alguém

17 Seja gentil online. Compartilhe comentários positivos e dê apoio

19 Seja grato por sua comida e pelas pessoas que tornaram isto possível

20 Procure o bem em todos que você conhecer hoje

21 Doe itens não utilizados, roupas ou alimentos para uma instituição de caridade local

22 Presenteie as pessoas com sua total atenção

23 Compartilhe um artigo, livro ou podcast que você achou útil

24 Perdoe alguém que te machucou no passado

26 Encontre um jeito de apoiar uma boa causa

27 Perceba quando alguém está para baixo e tente iluminar o seu dia

28 Tenha uma conversa amistosa com alguém que você não conhece muito bem

29 Faça algo gentil para ajudar a sua comunidade local

30 Dê algo para ajudar aqueles que não têm tanto quanto você

31 Compartilhe Action for Happiness com outras pessoas hoje

