

# Agost altruista 2024

DILLUNS



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

DIMARTS



6 Somriu i sigues amable amb les persones que vegis avui

DIMECRES



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

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

DISSABTE

3 Tracta totes les persones amb qui interactues com un amic

DIUMENGE

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

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 Sorpren 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 Agraeix 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 Dedicats un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal

25 Dedicats 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

