

# Altruïstisch augustus 2024

MAANDAG



5 Besteed tijd aan het wensen dat andere mensen gelukkig en wel zijn

DINSDAG



6 Glimlach en wees vriendelijk tegen de mensen die je vandaag ziet

WOENSDAG



7 Geef tijd om een project of doel te helpen waar je om geeft

DONDERDAG

1 Stel je tot doel deze maand vriendelijk voor anderen (en jezelf) te zijn

VRIJDAG

2 Stuur een opbeurend bericht naar iemand bij wie je niet kunt zijn

ZATERDAG

3 Wees vriendelijk en ondersteunend voor iedereen met wie je omgaat

ZONDAG

4 Vraag iemand hoe die zich voelt en luister echt naar diens antwoord

12 Neem contact op met een vriend om te laten weten dat je aan hem of haar denkt

13 Geen plannen dag! Wees vriendelijk voor jezelf zodat je ook vriendelijk kunt zijn voor anderen

14 Onderneem een actie om vriendelijk te zijn voor de natuur en zorg voor onze planeet

15 Als iemand je ergert, wees dan vriendelijk. Stel je voor hoe diegene zich kan voelen

16 Maak een attent cadeau als verrassing voor iemand

17 Wees online vriendelijk. Deel positieve en ondersteunende opmerkingen

18 Doe vandaag iets om het leven van iemand anders gemakkelijker te maken

19 Wees dankbaar voor je eten en de mensen die het mogelijk maakten

20 Zoek het goede in iedereen die je vandaag ontmoet

21 Schenk ongebruikte spullen, kleding of voedsel om een plaatselijke liefdadigheidsinstelling te helpen

22 Geef mensen het geschenk van je volledige aandacht

23 Deel een artikel, boek of podcast die je nuttig vond

24 Vergeef iemand die je in het verleden gekwetst heeft

25 Geef je tijd, energie of aandacht om iemand in nood te helpen

26 Zoek een manier om 'het goede door te geven' of een goed doel te steunen

27 Merk op wanneer iemand neerslachtig is en probeer zijn dag op te vrolijken

28 Maak een vriendelijk praatje met iemand die je niet zo goed kent

29 Doe iets aardigs om te helpen in je plaatselijke gemeenschap

30 Geef iets weg om mensen te helpen die niet zo veel hebben als jij

31 Deel vandaag Actie voor Geluk met andere mensen

