

Altruistyczny Sierpień 2024

PONIEDZIAŁEK



5 Życz ludziom, by byli szczęśliwi i mieli się dobrze

12 Skontaktuj się z przyjacielem i daj mu znać, że o nim myślisz

19 Bądź wdzięczny za to, co jesz i ludzi, dzięki którym jest to możliwe

26 Znajdź sposób, by „podać dobro dalej” lub wesprzeć słuszny cel

WTOREK



6 Uśmiechaj się i bądź przyjazny dla ludzi, których dziś widzisz

13 Dzień bez planów! Bądź miły dla siebie, abyś mógł być miły dla innych

20 Szukaj dobra w każdym kogo dziś spotkasz

27 Dostrzeż, kiedy ktoś jest przygnębiony i postaraj się umilić mu dzień

ŚRODA



7 Poświęć czas na pomoc w projekcie lub sprawie, na której Ci zależy

14 Podejmij działanie, aby być dobrym dla natury i zadbać o naszą planetę

21 nieużywane rzeczy, ubrania lub żywność, by wspomóc lokalną organizację charytatywną

28 Porozmawiaj po przyjacielsku z kimś, kogo nie znasz zbyt dobrze

CZWARTEK

1 Postanów sobie, by w tym miesiącu być życzliwym dla innych (i dla siebie)

8 Zrób dziś coś smacznego do jedzenia dla kogoś, kto to doceni

15 Jeśli ktoś Cię zdenerwuje, bądź miły. Wyobraź sobie, jak ta osoba może się czuć

22 Ofiaruj ludziom dar swojej pełnej uwagi

29 Zrób coś dobrego, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność

PIĄTEK

2 Wyślij podnoszącą na duchu wiadomość do kogoś, z kim nie możesz teraz być

9 Podziękuj komuś i powiedz, za co jesteś mu wdzięczny

16 Zrób komuś niespodziankę w postaci życzliwego prezentu

23 Podziel się artykułem, książką lub podcastem, który był dla Ciebie pomocny

30 Podaruj coś, aby pomóc tym, którzy nie mają tyle co Ty

SOBOTA

3 Bądź miły i wspierający dla każdego, z kim będziesz miał kontakt

10 Odwiedź kogoś, kto może czuć się samotny lub odczuwać niepokój

17 Bądź życzliwy w sieci. Dziel się pozytywnymi i wspierającymi komentarzami

24 Przebacz komuś, kto zranił Cię w przeszłości

31 Podziel się akcją Action for Happiness z innymi

NIEDZIELA

4 Zapytaj kogoś jak się czuje i uważnie wysłuchaj jego odpowiedzi

11 Podziel się wspierającą wiadomością, aby zainspirować innych

18 Zrób dziś coś, co ułatwi komuś życie

25 Poświęć swój czas, energię lub uwagę, aby pomóc komuś w potrzebie

