

Altruistični avgust 2024

PONEDELJEK



5 Preživi čas v želji, da bi bili drugi ljudje srečni in zdravi

TOREK



6 Nasmehni se in bodi prijazen do ljudi, ki jih danes vidiš

SREDA



7 Daruj svoj čas projektu ali zadevi, ki ti je pri srcu

ČETRTEK

1 Nameni se, da boš ta mesec prijazen do drugih (in do sebe)

PETEK

2 Pošlji spodbudno sporočilo nekomu, s katerim ne moreš biti

SOBOTA

3 Bodi prijazen in podpiraj vse, s katerimi sodeluješ

NEDELJA

4 Nekoga vprašaj, kako se počuti, in resnično prisluhni njegovemu odgovoru

12 Stopi v stik s prijateljem in mu sporoči, da misliš nanj

13 Dan brez načrtov! Bodi prijazen do sebe, da boš lahko prijazen tudi do drugih

14 Izvedi akcijo, s katero boš prijazen do narave in poskrbi za naš planet

15 Če te nekdo moti, bodi prijazen. Predstavljalj si, kako se morda počuti.

16 Nekoga presenetil s premišljenim darilom

17 Bodi prijazen na spletu. Delite pozitivne in podpirne komentarje

18 Danes naredi nekaj, kar bo nekomu olajšalo življenje

19 Bodi hvaležen za hrano in ljudi, ki so jo omogočili

20 Poišči dobro v vseh, ki jih danes srečaš

21 Podarite neuporabljene predmete, oblačila ali hrano za pomoč lokalni dobroteljni organizaciji

22 Podari ljudem svojo popolno pozornost

23 Deli članek, knjigo ali podcast, ki se ti je zdel koristen

24 Odpusti nekomu, ki te je v preteklosti prizadel

25 Posveti svoj čas, energijo ali pozornost, da pomagaš nekomu v stiski

26 Poišči način, da "poplačaš naprej" ali podpreš dober namen

27 Opazi, ko je nekdo potrten, in mu poskusi polepšati dan

28 Prijazno poklepetaj z nekom, ki ga ne poznaš dobro

29 Naredi nekaj prijaznega za pomoč svoji lokalni skupnosti

30 Podari nekaj za pomoč tistim, ki nimajo toliko kot ti

31 Danes deli Action for Happiness z drugimi ljudmi

