

# Agosto Altruista de 2024

LUNES



5 Dedicar tiempo a desearles a otras personas que se encuentren bien y sean felices

12 Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que estás pensando en él/ella

19 Agradece tu comida y las personas que la hicieron posible

26 Encuentra una manera de "dejar pagado" para el que viene detrás" o de apoyar una buena causa

MARTES



6 Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy

13 ¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para que también puedas ser amable con los demás

20 Fíjate en las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy

27 Fíjate en si alguien está triste y trata de alegrarle el día

MIÉRCOLES



7 Dedicar tiempo a ayudar a un proyecto o causa que te interese

14 Actúa para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta

21 Dona cosas que no uses, ropa o alimentos para ayudar a una organización benéfica local

28 Mantén una charla amistosa con alguien que no conozcas muy bien

JUEVES

1 Este mes, proponte ser amable con los demás (y contigo mismo/a)

8 Prepara una comida sabrosa para alguien que la apreciará

15 Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se puede estar sintiendo

22 Dale a las personas el regalo de tu atención plena

29 Haz algo amable para ayudar en tu Comunidad local

VIERNES

2 Envía un mensaje de ánimo a alguien con quien no puedas estar

9 Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué

16 Haz un regalo cuidadosamente elegido para dar sorpresa para alguien

23 Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil

30 Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú

SÁBADO

3 Sé amable y comprensivo/a con todas las personas con las que te relaciones

10 Contacta con una persona que tal vez se siente sola o preocupada

17 Sé amable en las redes sociales. Comparte comentarios positivos y de apoyo

24 Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado

31 Hoy, comparte la Asociación "Action for Happiness" con otras personas

DOMINGO

4 Preguntar a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta

11 Comparte una noticia alentadora para inspirar a otros/as

18 Hoy, haz algo para facilitar la vida a otra persona

25 Da tu tiempo, energía o atención para ayudar a alguien que lo necesite

