

Altruistiska augusti 2024

MÅNDAG



5 Ägna tid åt att önska lyckliga och välgång åt andra

TISDAG



6 Le och var vänlig mot människorna du möter idag

ONSDAG



7 Ta dig tid att hjälpa ett projekt eller organisation du bryr dig om

TORSDAG

1 Välj att vara snäll mot andra (och dig själv) den här månaden

FREDAG

2 Skicka ett upplyftande meddelande till någon du inte kan träffa

LÖRDAG

3 Var snäll och stödjande med alla du möter

SÖNDAG

4 Fråga någon hur de mår och lyssna verkligen på deras svar

11 Dela en uppmuntrande nyhet för att inspirera andra

18 Gör något för att göra livet lättare för någon annan i dag

25 Ge din tid, energi eller uppmärksamhet för att hjälpa någon i nöd



12 Kontakta en vän för att berätta att du tänker på dem

13 Dag utan planer! Var snäll mot dig själv så att du kan vara snäll mot andra också

14 Gör något för att vara snäll mot naturen och ta hand om vår planet

15 Om någon irriterar dig, var snäll. Föreställ dig hur de känner

16 Gör en genomtänkt gåva som en överraskning till någon

17 Var snäll på nätet. Dela positiva och stödjande kommentarer

19 Var tacksam för din mat och alla människor som gjort den möjlig

20 Leta efter det goda hos alla du möter idag

21 Donera kläder, saker eller mat du inte behöver längre till lokal välgörenhet

22 Ge människor gåvan av din totala uppmärksamhet

23 Dela en artikel, bok eller podcast som du tyckte var hjälpsam

24 Ta dig tid att förlåta någon som sårat dig tidigare

26 Hitta ett sätt att ge vidare eller stödja en bra sak

27 Lägg märke till när någon är nere och försök förgylla deras dag

28 Ha en trevlig pratstund med någon du inte känner så väl

29 Gör något omtänksamt för att hjälpa till i ditt grannskap

30 Ge bort något för att hjälpa dem som inte har lika mycket som du

31 Dela Action for Happiness med andra människor idag

