

# Agosto Altruísta 2025

SEGUNDA



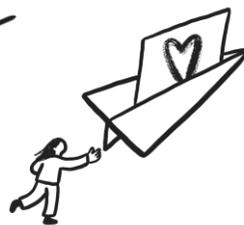
TERÇA



QUARTA



QUINTA



SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

4

Pergunte a alguém como está e ouça de verdade

5

Invista tempo desejando que as pessoas estejam felizes e bem

6

Sorria e seja amigável com quem você encontrar hoje

7

Encontre um tempo para ajudar algo que você se importa

8

Faça uma comida saborosa para alguém que irá apreciá-la

9

Agradeça a alguém a quem é grato e explique o porquê

10

Entre em contato com alguém que pode estar só ou ansioso

11

Compartilhe uma notícia que possa encorajar e inspirar os outros

12

Diga a um amigo que você está pensando nele

13

Dia sem planos! Cuide de si para poder cuidar dos outros

14

Faça algo pela natureza e cuide do nosso planeta

15

Se alguém te incomodar, seja gentil e tente entender

16

Surpreenda alguém com um presente atencioso e especial

17

Seja gentil online. Compartilhe comentários positivos e dê apoio

18

Faça algo que ajude a vida de outra pessoa hoje

19

Agradeça pela comida e por quem a fez possível

20

Busque o bem em cada pessoa que você conhecer hoje

21

Doe alimentos ou roupas que você não usa para a caridade

22

Ofereça às pessoas sua total atenção

23

Compartilhe um artigo, livro ou podcast que você achou útil

24

Perdoe alguém que te machucou no passado

25

Doe seu tempo, atenção e energia para ajudar alguém em necessidade

26

Encontre um jeito de apoiar uma boa causa ou retribua algo

27

Perceba quando alguém estiver triste e tente iluminar seu dia

28

Converse amigavelmente com alguém que não conhece

29

Faça algo gentil para ajudar a sua comunidade local

30

Doe algo para ajudar quem não tem tanto quanto você

31

Compartilhe Action for Happiness com outras pessoas hoje



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

