

Altruïstisch augustus 2025

MAANDAG



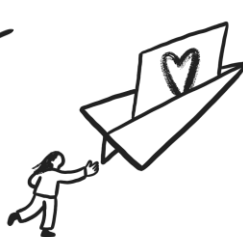
DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

4 **Vraag iemand hoe hij zich voelt en luister echt naar zijn antwoord**

5 **Besteed tijd aan het toewensen van geluk en welzijn aan anderen**

6 **Glimlach en wees vriendelijk tegen de mensen die je vandaag ziet**

7 **Geef tijd om een project of doel waar je om geeft te helpen**

8 **Maak wat lekkers te eten voor iemand die het zal waarderen**

9 **Bedank iemand die je dankbaar bent en vertel diegene waarom**

10 **Zoek contact met iemand die misschien eenzaam is of zich angstig voelt**

11 **Deel een bemoedigend nieuwsbericht om anderen te inspireren**

12 **Neem contact op met een vriend om te laten weten dat je aan hem of haar denkt**

13 **Geen plannen dag! Wees vriendelijk voor jezelf zodat je ook vriendelijk kunt zijn voor anderen**

14 **Onderneem een actie om vriendelijk te zijn voor de natuur en zorg voor onze planeet**

15 **Als iemand je ergert, wees dan vriendelijk. Stel je voor hoe diegene zich kan voelen**

16 **Maak een attent cadeau als verrassing voor iemand**

17 **Wees online vriendelijk. Deel positieve en ondersteunende opmerkingen**

18 **Doe vandaag iets om het leven van iemand anders gemakkelijker te maken**

19 **Wees dankbaar voor je eten en de mensen die het mogelijk maakten**

20 **Zoek het goede in iedereen die je vandaag ontmoet**

21 **Schenk ongebruikte spullen, kleding of voedsel om een plaatselijke liefdadigheidsinstelling te helpen**

22 **Geef mensen het geschenk van je volledige aandacht**

23 **Deel een artikel, boek of podcast dat je nuttig vond**

24 **Vergeef iemand die je in het verleden gekwetst heeft**

25 **Geef je tijd, energie of aandacht om iemand in nood te helpen**

26 **Zoek een manier om 'het door te geven' of een goed doel te steunen**

27 **Merk op wanneer iemand neerslachtig is en probeer diens dag op te vrolijken**

28 **Maak een vriendelijk praatje met iemand die je niet zo goed kent**

29 **Doe iets aardigs om te helpen in je plaatselijke gemeenschap**

30 **Geef iets weg om mensen te helpen die niet zo veel hebben als jij**

31 **Deel vandaag de kalender met andere mensen**

ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen

