

Un août 2025 altruiste

LUNDI



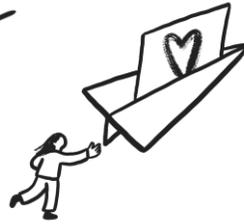
MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

4 **Demande à une personne comment elle se sent et écoute sa réponse avec attention**

5 **Prends le temps de souhaiter aux autres de bien aller et d'être heureux**

6 **Souris et sois amical.e avec les personnes que tu vois aujourd'hui**

7 **Donne de ton temps pour aider un projet ou une cause qui te tient à cœur**

8 **Prépare quelque chose de savoureux pour une personne qui appréciera**

9 **Remercie une personne pour laquelle tu es reconnaissant.e et dis-lui pourquoi.**

10 **Prends des nouvelles de quelqu'un qui peut se sentir seul.e ou anxieux.se**

11 **Partage une nouvelle encourageante qui peut inspirer les autres**

12 **Contacte un.e ami.e pour lui dire que tu penses à lui ou à elle**

13 **Journée sans projet! Sois gentil.le envers toi-même pour pouvoir l'être avec les autres**

14 **Fais quelque chose pour faire attention à la nature et à notre planète**

15 **Si une personne t'ennuie, sois bienveillant.e. Imagine comment elle peut se sentir**

16 **Offre à une personne un cadeau attentionné comme surprise**

17 **Sois gentil.le en ligne. Partage des commentaires positifs et encourageants**

18 **Aujourd'hui fais quelque chose pour faciliter la vie d'une autre personne**

19 **Sois reconnaissant.e pour la nourriture et les personnes qui l'ont rendue possible**

20 **Cherche du positif dans les personnes que tu rencontres aujourd'hui**

21 **Donne des objets, vêtements ou de la nourriture que tu n'utilises pas pour aider une oeuvre caritative**

22 **Offre aux gens le cadeau de toute ton attention.**

23 **Partage un article, un livre ou un podcast que tu as trouvé utile**

24 **Pardonne à une personne qui t'a blessé.e et t'a fait du mal dans le passé**

25 **Donne de ton temps, énergie et attention pour aider quelqu'un qui en a besoin**

26 **Trouve une manière de 'payer en avance' ou de soutenir une bonne cause**

27 **Remarque quand une personne n'est pas bien et essaie d'égayer sa journée**

28 **Discute avec quelqu'un que tu ne connais pas très bien**

29 **Fais quelque chose de bien pour aider ta communauté locale**

30 **Donne quelque chose pour aider ceux et celles qui n'ont pas autant que toi**

31 **Partage 'Action for Happiness' avec d'autres personnes aujourd'hui**

