

2025年 利他の8月

月曜日

火曜日

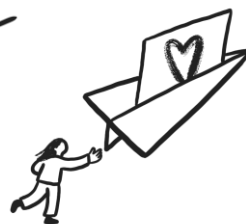
水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
今月、他人（そして自分自身）に対して親切になりましょう

2
会えない人に励ましのメッセージを送りましょう

3
関わるすべての人に親切にし、サポートしましょう

4
相手の気持ちを聞いてその返事に耳を傾けましょう

5
他人の幸せと健康を願って過ごしましょう

6
今日出会うすべての人に笑顔で接しましょう

7
関心のあるプロジェクトや慈善活動に時間を費やしましょう

8
喜んでくれる人のために、今日は美味しい料理を作りましょう

9
感謝している人に感謝の気持ちを伝え、その理由を伝えましょう

10
孤独や不安を感じている人に声をかけましょう

11
勇気づけられるニュースや記事を共有し、他の人を元気づけましょう

12
友人に連絡して、あなたがその人のことを思っていることを伝えましょう

13
予定のない日！自分自身に優しくすることで他の人にも優しくしましょう

14
自然に優しく、地球に配慮した行動をとりましょう

15
イライラさせられたら、相手の気持ちを想像してその人に親切にしましょう

16
誰かにサプライズで心のこもったプレゼントを贈りましょう

17
オンラインでも優しくしましょう。ポジティブな応援するコメントを共有しましょう

18
他の人の生活を楽しむために今日何かをしましょう

19
食事とそれを作っている人たちに感謝しましょう

20
今日出会ったすべての人の良いところを見つけましょう

21
不要な物品、衣類、食料を地元の慈善団体に寄付しましょう

22
誰かのためにあなたの全力を注いあげましょう

23
役に立った記事、本、またはポッドキャストを共有しましょう

24
過去にあなたを傷つけた人を許しましょう

25
困っている人を助けるために自分の時間、エネルギーを注ぎましょう

26
“恩送り”や慈善活動を支援する方法を見つけましょう

27
誰かが落ち込んでいたら気づいて元気づけてあげましょう

28
あまり知らない人でもフレンドリーにおしゃべりしましょう

29
地元のコミュニティで何か支援しましょう

30
恵まれていない人を支援するために何か寄付しましょう

31
今日、他の人に「幸せのためのアクション」を共有しましょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

