

Altruistyczny Sierpień 2025

PONIEDZIAŁEK



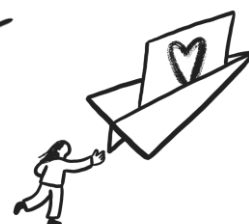
WTOREK



ŚRODA



CZWARTEK



PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

4

Zapytaj kogoś jak się czuje i uważnie wysłuchaj jego odpowiedzi

5

Życz ludziom, by byli szczęśliwi i mieli się dobrze

6

Uśmiechaj się i bądź przyjazny dla ludzi, których dziś widzisz

7

Poświęć czas na pomoc w projekcie lub sprawie, na której Ci zależy

8

Zrób dziś coś smacznego do jedzenia dla kogoś, kto to doceni

9

Podziękuj komuś i powiedz, za co jesteś mu wdzięczny

10

Odwiedź kogoś, kto może czuć się samotny lub odczuwać niepokój

11

Podziel się wspierającą wiadomością, aby zainspirować innych

12

Skontaktuj się z przyjacielem i daj mu znać, że o nim myślisz

13

Dzień bez planów! Bądź miły dla siebie, abyś mógł być miły dla innych

14

Podejmij działanie, aby być dobrym dla natury i zadbać o naszą planetę

15

Jeśli ktoś Cię zdenerwuje, bądź miły. Wyobraź sobie, jak ta osoba może się czuć

16

Zrób komuś niespodziankę w postaci życzliwego prezentu

17

Bądź życzliwy w sieci. Dziel się pozytywnymi i wspierającymi komentarzami

18

Zrób dziś coś, co ułatwi komuś życie

19

Bądź wdzięczny za to, co jesz i ludzi, dzięki którym jest to możliwe

20

Szukaj dobra w każdym kogoś dziś spotkasz

21

Przełącz nieużywane rzeczy, ubrania lub żywność, by wspomóc lokalną organizację charytatywną

22

Ofiaruj ludziom dar swojej pełnej uwagi

23

Podziel się artykułem, książką lub podcastem, który był dla Ciebie pomocny

24

Przebacz komuś, kto zranił Cię w przeszłości

25

Poświęć swój czas, energię lub uwagę, aby pomóc komuś w potrzebie

26

Znajdź sposób, by „podać dobro dalej” lub wesprzeć słuszny cel

27

Dostrzeż, kiedy ktoś jest przygnębiony i postaraj się umilić mu dzień

28

Porozmawiaj po przyjacielsku z kimś, kogo nie znasz zbyt dobrze

29

Zrób coś dobrego, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność

30

Podaruj coś, aby pomóc tym, którzy nie mają tyle co Ty

31

Podziel się akcją Action for Happiness z innymi



ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwsi · Życzliwsi · Razem

