

# Agosto Altruísta 2025

SEGUNDA



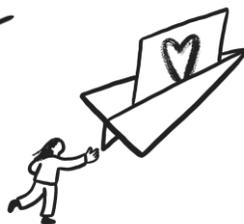
TERÇA



QUARTA



QUINTA



SEXTA

1 Neste mês, estabelece a intenção de seres gentil com os outros (e contigo próprio)

SÁBADO

2 Envia uma mensagem edificante a alguém com quem não podes estar

DOMINGO

3 Sê gentil e solidário com todos com quem interages

4 Pergunta a alguém como se sente e ouve realmente a sua resposta

5 Passa algum tempo desejando que outras pessoas estejam bem e felizes

6 Sorri e sê simpático para as pessoas que vês hoje

7 Doa tempo para ajudares um projecto ou causa com que te importas

8 Faz uma comida saborosa para alguém que irá apreciá-la

9 Agradece a alguém e diz-lhe o motivo de tua gratidão

10 Verifica como vai alguém que pode estar sozinho ou ansioso

11 Partilha uma notícia encorajadora para inspirar os outros

12 Contacta um amigo para dizer-lhe que estás a pensar nele

13 Dia sem planos! Sê gentil contigo para que também possas ser gentil com os outros

14 Faz algo gentil pela natureza e cuida do nosso planeta

15 Se alguém te irritar, sê gentil. Imagina como a pessoa pode estar se sentindo

16 Faz um presente atencioso como uma surpresa para alguém

17 Sê gentil online. Partilha comentários positivos e de apoio

18 Hoje faz algo para facilitar a vida de outra pessoa

19 Agradece pela tua comida e pelas pessoas que a tornaram possível

20 Procura o lado bom de todos os que encontrares hoje

21 Doa roupas ou alimentos para ajudares uma instituição de caridade local

22 Dá às pessoas o presente da tua total atenção

23 Partilha um artigo, livro ou podcast que achas útil

24 Perdoa alguém que te magoou no passado

25 Dá o teu tempo, energia ou atenção para ajudar alguém em necessidade

26 Encontra uma forma de retribuir ou apoiar uma boa causa

27 Repara quando alguém está em baixo e tenta alegrar o seu dia

28 Conversa amigavelmente com alguém que não conheces muito bem

29 Faz algo gentil para ajudar na tua comunidade local

30 Doa algo para ajudar aqueles que não têm tanto como tu

31 Partilha a Ação para a Felicidade com outras pessoas hoje



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos