

Agosto Altruista 2025

LUNES



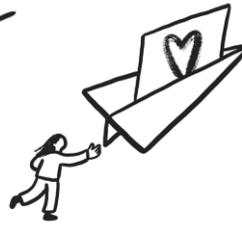
MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

4 **Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta**

5 **Dedica tiempo a desearles a otras personas que se encuentren bien y sean felices**

6 **Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy**

7 **Dedica tiempo a ayudar a un proyecto o causa que te interese**

8 **Prepara una comida sabrosa para alguien que la apreciará**

9 **Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué**

10 **Ponte en contacto con una persona que tal vez se siente sola o preocupada**

11 **Comparte una noticia alentadora para inspirar a otros**

12 **Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que estás pensando en él/ella**

13 **¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para que también puedas ser amable con los demás**

14 **Actúa para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta**

15 **Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se puede estar sintiendo**

16 **Haz un regalo cuidadosamente elegido para dar sorpresa para alguien**

17 **Haz un regalo cuidadosamente elegido para dar sorpresa para alguien**

18 **Hoy, haz algo para facilitar la vida a otra persona**

19 **Agradece tu comida y las personas que la hicieron posible**

20 **Fíjate en las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy**

21 **Dona cosas que no uses, ropa o alimentos para ayudar a una organización benéfica local**

22 **Dale a las personas el regalo de tu atención plena**

23 **Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil**

24 **Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado**

25 **Da tu tiempo, energía o atención para ayudar a alguien que lo necesite**

26 **Encuentra una manera de "dejar pagado" para el que viene detrás" o de apoyar una buena causa**

27 **Fíjate en si alguien está triste y trata de alegrarle el día**

28 **Habla amistosamente con alguien que no conozcas muy bien**

29 **Haz algo amable para ayudar en tu comunidad local**

30 **Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú**

31 **Hoy, comparte la Asociación "Action for Happiness" con otras personas**



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

