

Altruistic August 2026

Bazar ertəsi

Cərşənbə axşamı

Cərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1

Bu ay başqalarına
(və özünə) qarşı
mehriban olmağı
məqsəd qoy.

2

Yaxınında
olmayan birinə
ruhlandırıcı
mesaj göndər

3

Ünsiyyətdə
olduğun hər kəsə
qarşı mehriban və
dəstəkləyici ol

4

Kiminsə necə hiss
etdiyini soruş və
diqqətlə cavabını
dinlə

5

Başqalarının
xoşbəxt və
sağlam olmasını
ürəkdən arzu et

6

Bu gün gördüyün
insanlara
gülümsə və
mehriban davran

7

Önəm verdiyin bir
layihəyə və ya
məqsədə vaxt
ayıraraq kömək et

8

Dadlı yemək bişir
və onu
qiymətləndirəcək
birinə təqdim et

9

Minnətdar
olduğun birinə
təşəkkür et və
səbəbini izah et

10

Tənha və ya
narahat hiss edən
biri ilə əlaqə saxla

11

Başqalarına ilham
verəcək
ruhlandırıcı bir
xəbər paylaş.

12

Bir dostunla əlaqə
saxla və onu
düşündüyünü bildir

13

Plan olmayan bir gün
keçir! Özünə qarşı
mehriban ol ki,
başqalarına da
mehriban ola bilsən.

14

Təbiətə yaxşılıq
etmək və
dünyamızı
qorumaq üçün bir
hərəkət et.

15

Kiməsə səni
əsləblədirsə belə
mehriban ol –
onun nələr hiss
etdiyini düşün

16

Kiməsə üçün
düşüncəli bir
hədiyyə hazırlayıb
onu təəccübləndir

17

Onlayn mühitdə
mehriban ol.
Müsbət və
dəstəkləyici
şərhlər paylaş.

18

Bu gün kiminsə
həyatını
asanlaşdıracaq
bir yaxşılıq et

19

Bu gün kiminsə
həyatını
asanlaşdıracaq
bir yaxşılıq e

20

Bu gün qarşılaşdığı
hər kəsə yaxşı
cəhətləri görməyə
çalış

21

İstifadə
etmədiyin
əşyaları, paltarları
və ya yeməyi
xeyriyyə üçün
bağışla

22

Bacardığın
qədər insanlara
diqqət ayır

23

Faydalı
hesab etdiyin bir
məqalə, kitab və
ya podkasti
paylaş

24

Keçmişdə səni
incitmiş birini
bağışla

25

Ehtiyacı olan
birinə vaxtını,
enerjini və ya
diqqətini həsr et

26

Yaxşılığı ötür və
ya xeyirxah bir
məqsədi dəstəklə

27

Kimin kefsiz
olduğunu sez və
onun gününü
gözləndirməyə
çalış

28

Yaxşı tanımadığın
biri ilə səmimi
söhbət et

29

Yerli icmana
yardım üçün
mehriban bir
hərəkət et

30

Daha az imkanlı
insanlara kömək
etmək üçün bir
şey bağışla

31

“Action for
Happiness”
təşəbbüsünü
başqaları ilə
paylaş.



ACTION FOR HAPPINESS

Daha xoşbəxt · Daha Mehriban · Birlikdə