

Алтруистички август 2026

САБОТА

НЕДЕЛА

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

1 Овој месец поставете си цел да бидете љубезни кон другите (и кон себе)

2 Испратете мотивирачка порака на некој со кого не можете да бидете

3 Денес со сите комуницирајте со љубезен и поддржувачки тон

4 Прашајте некого како се чувствува и навистина ислушајте го неговиот одговор

5 Поминете време посакувајќи другите луѓе да бидат среќни и здрави

6 Денес насмевнете се и бидете пријателски расположени со луѓето што ги гледате

7 Одвојте време да помогнете во некој проект или кауза за која се грижите

8 Денес згответе вкусна храна за некој што ќе ја цени

9 Заблагодарете се некому кој е во вашиот живот и кажете им зошто

10 Контакттирајте некој кој можеби е осамен или се чувствува вознемирено

11 Споделете охрабрувачка вест за да ги инспирирате другите

12 Контакттирајте со пријател за да му кажете дека мислите на него

13 Ден без планови! Бидете љубезни кон себе за да можете да бидете љубезни и кон другите

14 Преземете акција за да бидете љубезни кон природата и грижете за нашата планета

15 Ако некој ве изнервира, бидете љубезни. Размислете како се чувствуваат тие

16 Рачно изработете подарок како изненадување за некого

17 Бидете љубезни онлајн. Споделете позитивни и поддржувачки коментари

18 Денес направете нешто за да му го олесните животот на некој друг

19 Бидете благодарни за вашата храна и за луѓето што ви ја овозможиле

20 Барајте го доброто во секој што ќе го сретнете денес

21 Донирајте предмети, облека или храна за да помогнете на локална добротворна организација

22 Целосно подарете им го вашето внимание на луѓето

23 Споделете статија, книга или подкаст што ви помогнале

24 Простете некому што ве повредил во минатото

25 Одвојте време, енергија или внимание за да помогнете на некој што има потреба

26 Најдете начин да „платите однапред“ или да поддржите добра кауза

27 Забележете кога некој е тажен и обидете се да му го разубавите денот

28 Водете пријателски разговор со некој што не го познавате многу добро

29 Направете нешто добро за да помогнете во вашата локална заедница

30 Подарете нешто за да им помогнете на оние кои немаат толку многу како вас

31 Денес споделете „Акција за среќа“ со другите



ACTION FOR HAPPINESS

Посреќни • Пољубезни • Заедно