

Altruistični avgust 2026

SOBOTA

NEDELJA

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

1 Nameni se, da boš ta mesec prijazen do drugih (in do sebe)

2 Pošlji spodbudno sporočilo komu, s katerim ne moreš biti

3 Bodi prijazen in podpiraj vse, s katerimi sodeluješ

4 **Nekoga vprašaj, kako se počuti, in resnično prisluhni njegovemu odgovoru**

5 Preživi čas v želji, da bi bili drugi ljudje srečni in zdravi

6 Nasmehni se in bodi prijazen do ljudi, ki jih danes vidiš

7 Daruj svoj čas projektu ali zadevi, ki ti je pri srcu

8 **Pripravi okusno hrano za nekoga, ki jo bo cenil**

9 Zahvali se komu, ki si mu hvaležen, in mu povej, zakaj

10 Oglasi se pri kom, ki je morda osamljen ali se počuti tesnobno

11 Deli spodbudno novico, ki bo navdihnila druge

12 **Stopi v stik s prijateljem in mu sporoči, da misliš nanj**

13 Dan brez načrtov! Bodi prijazen do sebe, da boš lahko prijazen tudi do drugih

14 Izvedi akcijo, s katero boš prijazen do narave in poskrbi za naš planet

15 Če te nekdo moti, bodi prijazen. Predstavljaš si, kako se morda počuti

16 **Nekoga presenetiti s premišljenim darilom**

17 Bodi prijazen na spletu. Delite pozitivne in podpirne komentarje

18 Danes naredi nekaj, kar bo komu olajšalo življenje

19 Bodi hvaležen za hrano in ljudi, ki so jo omogočili

20 **Poišči dobro v vseh, ki jih danes srečaš**

21 Podari neuporabljene predmete, oblačila ali hrano lokalni dobrodelni organizaciji

22 Podari ljudem svojo popolno pozornost

23 Deli članek, knjigo ali podcast, ki se ti je zdel koristen

24 **Odpusti komu, ki te je v preteklosti prizadel**

25 Posveti svoj čas, energijo ali pozornost, da pomagaš komu v stiski

26 Poišči način, da "poplačaš naprej" ali podpreš dober namen

27 Opazi, ko je nekdo potrten, in mu poskusi polepšati dan

28 **Prijazno poklepetaj z kom, ki ga ne poznaš dobro**

29 Naredi nekaj prijaznega za pomoč svoji lokalni skupnosti

30 Podari nekaj za pomoč tistim, ki nimajo toliko kot ti

31 Danes deli Action for Happiness z drugimi ljudmi



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj