



E HËNË

E MARTË

E MËRKURË

E ENJTE

E PREMTE

E SHTUNË

E DIELË

Gushti altruist 2022

1 Vendosni një qëllim për të qenë i përzemërt me të tjerët(dhe veten) këtë muaj

2 Dërgojini një mesazh frymëzues dikujt me të cilin nuk mund të jeni

3 Jini të përzemërt dhe mbështetës për këdo me të cilin ndërveproni

4 **Pyesni dikë si ndihen dhe me të vërtetë dëgjoni përgjigjen e tyre**

5 Uroni që njerëzit e tjerë të jenë të lumtur dhe mirë

6 Buzëqeshini dhe jeni miqësorë me njerëzit që takoni sot

7 Dhuroni kohë për të ndihmuar një projekt ose një kauzë e cila ka rëndësi për ju

8 **Gatuani ushqim të shijshëm për dikë që e vlerëson**

9 Falenderoni dikë të cilit i jeni mirënjohës dhe tregojini arsyen

10 Kontaktoni dikë që mund të jetë i vetmuar ose i shqetësuar

11 Ndani një lajm inkurajues për të frymëzuar të tjerët

12 **Kontaktoni një mik/mikeshë për t'ju bërë me dije që po mendoni për ta**

13 Ditë pa plane! Jini i përzemërt me veten dhe do të jeni të përzemërt edhe me të tjerët

14 Ndërmerrni një hap për të qenë të mirë me natyrën dhe për tu kujdesur për planetin tonë

15 Nëse dikush ju mërëzti, jini i dashur. Imagjinoni si mund të ndiheni.

16 **Bëni një dhuratë të menduar mire si surprizë për dikë**

17 Jini i përzemërt online. Ndani komente pozitive dhe mbështetëse.

18 Sot bëni diçka për t'ia lehtësuar jetën dikujt tjetër

19 Jini mirënjohës për ushqimin tuaj dhe njerëzit që e bënë të mundur

20 **Kërkoni të mirën tek çdokush që takoni sot**

21 Dhuroni sende/rroba/ushqim te te paperdorura për të ndihmuar një shoqatë bamiresie lokale

22 Jepini njerëzve dhuratën e vëmendjes suaj të plotë

23 Ndani me të tjerë një artikull, libër ose podcast që ju ka ndihmuar

24 **Falni dikë që ju pat lënduar në të shkuarën**

25 Jepni kohën, energjinë ose vëmendjen tuaj për të ndihmuar dikë që ka nevojë

26 Gjeni një mënyrë për të ndihmuar të tjerët apo për të mbështetur një kauzë të mirë.

27 Vini re kur dikush është i rënë shpirtërisht dhe përpuni të ndriçoni ditën e tyre

28 **Mbani një bisedë miqësore me dikë që nuk e njihni shumë mirë**

29 Bëni diçka të mirë për të ndihmuar në komunitetin tuaj lokal

30 Jepni diçka për të ndihmuar ata që nuk kanë aq shumë sa ju

31 Ndani Aksionin për Lumturinë me njerëz të tjerë sot

