

# Agosto Altruísta 2022



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Seja gentil com os outros (e você mesmo) neste mês

2 Envie uma mensagem inspiradora para alguém com quem você não pode estar

3 Seja gentil e apoie alguém com quem você interage

4 Pergunte a alguém como se sente e realmente ouça a resposta

5 Invista tempo desejando que outras pessoas estejam felizes e bem

6 Sorria e seja amistoso com quem você encontrar hoje

7 Encontre tempo para ajudar um projeto ou causa que você se importe

8 Faça uma comida saborosa hoje para alguém que irá apreciá-la

9 Agradeça a alguém a quem você é grato e diga-lhe o porquê

10 Entre em contato com alguém que pode estar solitário ou ansioso

11 Compartilhe uma notícia encorajadora para inspirar outras pessoas

12 Contate um amigo e deixe-o saber que você estava pensando nele

13 Dia sem planos! Seja gentil com você para ser gentil com os outros também

14 Tome uma ação para ser gentil com a natureza e cuidar do nosso planeta

15 Se alguém te incomoda, seja gentil. Imagine como eles podem estar se sentindo

16 Faça um presente atencioso como uma surpresa para alguém

17 Seja gentil online. Compartilhe comentários positivos e dê apoio

18 Hoje faça algo para facilitar a vida de outra pessoa

19 Seja grato por sua comida e pelas pessoas que tornaram isto possível

20 Procure o Bem em todos que você conhecer hoje

21 Doe itens não utilizados, roupas ou alimentos para ajudar uma instituição de caridade local

22 Presenteie as pessoas com sua total atenção

23 Compartilhe um artigo, livro ou *podcast* que você achou útil

24 Perdoe alguém que te machucou no passado

25 De seu tempo, atenção e energia para ajudar alguém em necessidade

26 Encontre um jeito de apoiar uma boa causa

27 Perceba quando alguém está para baixo e tente iluminar o seu dia

28 Tenha uma conversa amistosa com alguém que você não conhece muito bem

29 Faça algo gentil para ajudar a sua comunidade local

30 Dê algo para ajudar aqueles que não têm tanto quanto você

31 Compartilhe *Action for Happiness* com outras pessoas hoje



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together