



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

# Agost Altruista 2022

1  
Tria ser amable amb els altres i amb tu mateix tot aquest mes

2  
Envia un missatge positiu a qualcú amb qui no pots estar

3  
Tracta totes les persones amb qui interactues com un amic

4  
**Demana a qualcú com se sent i escolta de ver la seva resposta**

5  
Dedica temps a desitjar a altres persones que es trobin bé i siguin feliços

6  
Somriu i sigues amable amb les persones que vegis avui

7  
Dona el teu temps per ajudar a un projecte o causa que t'interessi

8  
**Prepara un menjar saborós per a algú que l'apreciarà**

9  
Dona les gràcies a qualcú amb qui et sentis agraït/da i digues-li per què

10  
Contacta amb qualcú que es pugui sentir sol o preocupat

11  
Comparteix una notícia encoratjadora per inspirar altres persones

12  
**Contacta amb un amic i digues-li que penses en ell/a**

13  
Dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix/a perquè també puguis ser-ho amb els altres

14  
Fes qualche cosa per ser amable amb la natura i el nostre planeta

15  
Si algú et molesta, sigues amable. Imagina com es deu sentir

16  
**Sorprèn qualcú amb un regal considerat**

17  
Sigues amable a les xarxes socials. Comparteix comentaris positius i de suport

18  
Avui, fes alguna cosa per facilitar-li la vida a una altra persona

19  
Agraeix el teu menjar i a les persones que l'han fet possible

20  
**Fixa't en les coses bones en totes les persones que coneixis avui**

21  
Dona coses que no empris (roba, menjar, doblers...) per ajudar una organització benèfica local

22  
Dona-li a les persones el regal de la teva atenció plena

23  
Comparteix un article, llibre o podcast que t'hagi resultat útil

24  
**Dedica un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal**

25  
Dedica temps i energia per ajudar qualcú que ho necessiti

26  
Troba una manera de començar una "cadena de favors" o de recolzar una bona causa

27  
Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegrar-li el dia

28  
**Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes**

29  
Fes alguna cosa amable per ajudar a la teva comunitat local

30  
Regala alguna cosa per ajudar els que no tenen tant com tu

31  
Avui, comparteix l'Associació "Action for Happiness" amb altres persones

