



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

Αλτρουιστικός Αύγουστος 2022

1

Ξεκίνα με την πρόθεση να δείχνεις καλοσύνη αυτό το μήνα (και στον εαυτό σου)

2

Στείλε ένα μήνυμα να ανεβάσεις κάποιον με τον οποίο δεν μπορείς να είσαι

3

Δείξε καλοσύνη και στήριξη σε όσους συναναστραφείς σήμερα

4

Ρώτησε κάποιον/α πώς νιώθει σήμερα και πραγματικά άκουσε την απάντησή του/της

5

Πέρασε χρόνο ευχόμενος/η οι άλλοι να είναι χαρούμενοι και καλά

6

Χαμογέλασε και να είσαι φιλικός με όσους δεις σήμερα

7

Δώσε χρόνο να βοηθήσεις ένα πρότζεκτ ή κάποιο σκοπό για τον οποίο νοιάζεσαι

8

Φτιάξε ένα γευστικό γεύμα για κάποιον/α που θα το εκτιμήσει

9

Ευχαρίστησε κάποιον/α για τον οποίον/α είσαι ευγνώμων και πες του/της γιατί

10

Τσέκαρε με κάποιον/α φίλο/η σου που μπορεί να νιώθει μόνος/η ή αγχωμένος/η

11

Μοιράσου μια εμπνευστική ιστορία για να παρακινήσεις τους άλλους

12

Επικοινωνήσε με κάποιον φίλο για να του πεις πως τον σκέφτεσαι

13

Μέρα χωρίς πλάνα! Δείξε καλοσύνη στον εαυτό σου και στους άλλους

14

Κάνε μια πράξη που δείχνει καλοσύνη και νοιάξιμο για τον πλανήτη και τη φύση

15

Αν κάποιος σε εκνευρίζει, δείξε καλοσύνη. Φαντάσου πώς μπορεί να νιώθει ο ίδιος

16

Βάλε σκέψη σε ένα δώρο και ξάφνιασε κάποιον με μια έκπληξη

17

Δείξε καλοσύνη διαδικτυακά. Χρησιμοποίησε θετικά και υποστηρικτικά σχόλια

18

Σήμερα κάνε κάτι που διευκολύνει τη ζωή κάποιου άλλου

19

Δείξε ευγνωμοσύνη για το φαγητό που έχεις και αυτούς που το έκαναν δυνατόν να το έχεις

20

Ψάξε να βρεις το καλό σε όποιους συναντήσεις σήμερα

21

Δώρισε πράγματα που δε χρησιμοποιείς, ρούχα ή φαγητό, σε φιλανθρωπικούς οργανισμούς

22

Δώσε στους ανθρώπους το δώρο της ολοκληρωτικής σου προσοχής

23

Μοιράσου ένα άρθρο, βιβλίο ή podcast που βρήκες χρήσιμο

24

Συγχώρεσε κάποιον που σε πλήγωσε στο παρελθόν

25

Δώσε το χρόνο, την ενέργεια και την προσοχή σου να βοηθήσεις κάποιον που το χρειάζεται

26

Βρες ένα τρόπο να «δώσεις πίσω» ή να στηρίξεις ένα καλό σκοπό

27

Παρατήρησε όταν κάποιος δεν έχει καλή διάθεση και προσπάθησε να τον ευθυμήσεις

28

Κάνε μια φιλική συζήτηση με κάποιον που δεν ξέρεις πολύ καλά

29

Κάνε κάτι καλό που βοηθάει την τοπική σου κοινωνία

30

Δώρησε κάτι για να βοηθήσεις αυτούς που δεν έχουν όσα έχεις εσύ

31

Μοιράσου τα ημερολόγια Action for Happiness με άλλους ανθρώπους



ACTION FOR HAPPINESS

Ευτυχισμένοι • Με καλοσύνη • Μαζί