



Agosto Altruistico 2022

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA

1 Poni un intento di gentilezza verso gli altri (e te stesso) in questo mese

2 Invia un messaggio edificante a qualcuno con cui non puoi essere

3 Sii gentile e incoraggia ognuno con cui interagisci

4 **Chiedi agli altri come stanno e ascolta, realmente, le loro risposte**

5 Impiega del tempo desiderando felicità e salute per gli altri

6 Sorridi e sii amichevole con le persone che incontri

7 Dona il tuo tempo ad una causa cui tieni

8 **Cucina del buon cibo per qualcuno che sai lo apprezzerà**

9 Ringrazia qualcuno cui sei grato e motivati

10 Sentiti con qualcuno che può sentirsi solo o ansioso

11 Condividi notizie positive per essere di ispirazione per gli altri

12 **Contatta un amico e fagli presente che lo stai pensando**

13 Niente piani oggi! Sii gentile con te per esserlo, di riflesso, anche con gli altri

14 Agisci per essere gentile nei confronti della natura e del pianeta

15 Se qualcuno ti tedia, sii gentile. Immagina come si possa sentire

16 **Sorprendi qualcuno con un regalo significativo**

17 Sii gentile online. Condividi commenti positivi e di incoraggiamento

18 Agisci per semplificare la vita a qualcun altro

19 Sii grato per il tuo cibo e per coloro che lo hanno reso possibile

20 **Guarda al lato positivo in tutti coloro che incontri**

21 Dona in beneficenza oggetti o vestiti che non usi

22 Dai alle persone la tua piena attenzione

23 Condividi un articolo o un podcast che hai trovato di aiuto

24 **Perdona qualcuno che ti ha ferito in passato**

25 Dona tempo, energia o attenzione per aiutare qualcuno in difficoltà

26 Trova il modo di ripagare o supportare una causa

27 Rallegra la giornata di una persona che vedi triste

28 **Conversa amichevolmente con persone che non conosci bene**

29 Compi azioni gentili per aiutare la tua comunità

30 Dona qualcosa per aiutare coloro che hanno meno di te

31 Condividi Action for Happiness con gli altri



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti