



월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

일요일

2022년 8월 이타적인 마음

1
8월 한 달 동안 다른 사람 및 나 자신에게 친절해지려 노력해 보세요

2
현재 같이 있지 못하는 사람에게 격려의 메시지를 보내세요

3
주변 모든 사람에게 친절하게 대해보세요

4
사람들에게 그들의 기분에 대해 물어보고 그들의 대답을 경청해 보세요

5
다른 사람들이 행복하고 잘 지내기를 바라며 시간을 보내보세요

6
오늘 만나는 사람들에게 미소를 지으며 친근하게 대해보세요

7
평소 관심이 있던 분야를 지지해 보는 시간을 가져보세요

8
소중한 사람에게 맛있는 음식을 대접해 보세요

9
여러분이 감사해하는 사람에게 감사함을 전하고 그 이유에 대해 말해보세요

10
현재 소외되어 있거나 불안정한 나날을 보낼지도 모르는 사람에게 안부를 전해보세요.

11
다른 사람에게 응원 메시지를 줄 수 있는 희망적인 뉴스 기사를 공유해 보세요

12
친구에게 연락을 해서 소중한 마음을 전해보세요

13
무계획의 날! 다른 사람에게 친절할 수 있도록 나 자신에게 먼저 친절해 보세요

14
자연을 소중하게 다루고 지구를 돌봐줄 수 있는 행동을 취해보세요

15
누군가 여러분의 기분을 상하게 했을 때 친절해져 보세요. 그들이 어떤 기분일까를 생각해 보세요

16
누군가를 위한 사려 깊은 선물을 만들어보세요

17
온라인상에서 친절하게 대해보세요. 긍정적이고 지지적인 댓글을 공유하세요

18
오늘 다른 사람의 삶을 편하게 할 수 있는 행동을 해보세요

19
여러분의 음식에 대해 감사하고 이를 가능하게 해준 사람들에게 감사한 마음을 가져보세요

20
오늘 만나는 모든 사람들에게서 긍정적인 점을 찾아보세요

21
사용하지 않는 물건 및 옷 혹은 음식을 지역 자선단체에 기부하세요

22
사람들에게 여러분의 모든 관심을 주세요

23
유용한 뉴스 기사, 책 혹은 팟캐스트를 공유해 보세요

24
과거에 여러분에게 상처를 준 사람을 용서해 보세요

25
도움이 필요한 누군가를 돕기 위해 여러분의 시간과 에너지를 쏟거나 관심을 줘 보세요

26
선행을 베풀 방법 및 자선단체를 도울 수 있는 방법 찾아보세요

27
누군가가 기분이 좋지 않을 때를 알아차리고 그들의 하루를 긍정적으로 만들 수 있도록 도움을 주세요

28
여러분이 잘 알지 못하는 사람과 친근하게 대화를 나누어보세요

29
지역사회를 도울 수 있는 친절할 일을 해 보세요

30
본인보다 가지지 못한 사람들을 도울 수 있도록 기부를 해보세요

31
주변 사람들에게 Action for Happiness에 대해 알려주세요!

