



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

利他主义的八月 2022

11 这个月立意善意地对待他人（以及你自己）。

2 给不能在一起的人发送一则令人振奋的信息。

3 友善对待接触到的每一个人，对他们给予支持。

4 询问某人的感受，用心听他回答。

5 花时间祈祷他人健康快乐。

6 向今天看见的人微笑，对他们友好。

7 花时间助力你在乎的一个项目或运动。

8 给懂得欣赏的人做一些美味的食物。

9 向你所感激的人表示感谢，并告诉他原因。

10 关心一下有可能孤独或者感到焦虑的人。

11 分享一个鼓舞人心的新闻故事，以激励他人。

12 联系一个朋友，让他知道你在想着他。

13 没有计划的一天！善意对待自己，你才能善意地对待他人。

14 做出行动来善意对待大自然，关心我们的星球。

15 如果有人烦你，友善地对待，想象一下他可能是什么感受。

16 为某人准备一份贴心的礼物，让他惊喜。

17 友好上网，分享积极、支持性的评论。

18 今天做点能让某人的生活更容易一点的事。

19 感谢你的食物，感谢制作它的人。

20 在今天遇见的每个人身上看到优点。

21 捐助用过的物件、衣服或者食物，帮助一个本地的慈善机构。

22 向人送出“你的全部注意力”这份大礼。

23 分享你觉得有帮助的文章、书籍或者播客。

24 原谅过去伤害过你的某个人。

25 付出你的时间、精力或者注意力去帮助有需要的人。

26 找到一种方式把爱传递出去，或者支持一项慈善事业。

27 注意到情绪低落的人，试着点亮他的一天。

28 和一个你不太熟悉的人进行一次友好的聊天。

29 做点善事，帮助你所在的社区。

30 捐出一些物品，帮助那些拥有的不如你的人。

31 与他人分享快乐行动。



快乐行动

更快乐·更友善·在一起