



PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

Altruistični avgust 2022

1 Nameni se, da boš ta mesec prijazen do drugih (in do sebe)

2 Pošlji spodbudno sporočilo nekemu, s katerim ne moreš biti

3 Bodi prijazen in podpiraj vse, s katerimi sodeluješ

4 Nekoga vprašaj, kako se počuti, in resnično prisluhni njegovemu odgovoru

5 Preživi čas v želji, da bi bili drugi ljudje srečni in zdravi

6 Nasmehni se in bodi prijazen do ljudi, ki jih danes vidiš

7 Daruj svoj čas projektu ali zadevi, ki te zanima

8 Pripravi okusno hrano za nekoga, ki jo bo cenil

9 Zahvali se nekemu, ki si mu hvaležen, in mu povej, zakaj

10 Oglasi se pri nekem, ki je morda osamljen ali se počuti tesnobno

11 Deli spodbudno novico, ki bo navdihnila druge

12 Stopi v stik s prijateljem in mu povej, da misliš nanj

13 Dan brez načrtov! Bodi prijazen do sebe, da boš lahko prijazen tudi do drugih

14 Bodi prijazen do narave in skrbi za naš planet

15 Če te nekdo moti, bodi prijazen. Predstavljaš si, kako se morda počuti

16 Nekomu pripravi premišljeno darilo kot presenečenje

17 Bodi prijazen na spletu. Deli pozitivne in podpirne komentarje

18 Danes naredi nekaj, kar bo nekemu olajšalo življenje

19 Bodi hvaležen za svojo hrano in ljudi, ki so jo omogočili

20 Poišči dobro v vseh, ki jih danes srečaš

21 Podari neuporabljene predmete, oblačila ali hrano za pomoč lokalni dobrodelni organizaciji

22 Podari ljudem svojo popolno pozornost

23 Deli članek, knjigo ali podcast, ki se ti je zdel koristen

24 Odpusti nekemu, ki te je v preteklosti prizadel

25 Posveti svoj čas, energijo ali pozornost, da pomagaš nekemu v stiski

26 Poišči način, da 'poplačaš naprej' ali podpreš dober namen

27 Opazi, ko je nekdo na tleh, in mu poskusi polepšati dan

28 Prijazno poklepetaj z nekem, ki ga ne poznaš dobro

29 Naredi nekaj prijaznega za pomoč svoji lokalni skupnosti

30 Podari nekaj za pomoč tistim, ki nimajo toliko kot ti

31 Danes deli Action for Happiness z drugimi ljudmi

