

Altruistiska augusti 2022



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1
Välj att vara snäll mot andra (och dig själv) den här månaden

2
Skicka ett upplyftande meddelande till någon du inte kan träffa

3
Var snäll och stödjande med alla du möter

4
Fråga någon hur de mår och lyssna verkligen på deras svar

5
Spendera tid på att önska att andra ska få vara lyckliga och ha det bra

6
Le och var vänlig mot människorna du möter idag

7
Ge av din tid för att hjälpa ett projekt eller välgörenhet du bryr dig om

8
Laga god mat till någon som kommer att uppskatta det

9
Tacka någon du är tacksam mot och berätta varför

10
Kolla läget med någon som kanske är ensam eller känner sig orolig

11
Dela en uppmuntrande nyhet för att inspirera andra

12
Kontakta en vän för att berätta att du tänker på hen

13
Dag utan planer! Var snäll mot dig själv så att du kan vara snäll mot andra också

14
Gör något snällt idag för naturen och ta hand om vår planet

15
Om någon irriterar dig, var snäll. Föreställ dig hur de känner

16
Gör en omtänksam present som överraskning till någon

17
Var snäll online. Dela positiva och stödjande kommentarer

18
Gör något för att göra livet lättare för någon annan i dag

19
Var tacksam för din mat och människorna som gjorde det möjligt

20
Leta efter det goda hos alla du möter idag

21
Skänk bort det du inte behöver till lokal välgörenhet

22
Ge människor gåvan av din totala uppmärksamhet

23
Dela en artikel, bok eller podcast som du tyckt var hjälpsam

24
Ta dig tid att förlåta någon som gjort dig ont

25
Ge din tid, energi eller uppmärksamhet för att hjälpa någon i nöd

26
Hitta ett sätt att ge vidare eller stödja en bra sak

27
Lägg märke till när någon är nere och försök förgylla deras dag

28
Ha en trevlig pratstund med någon du inte känner så väl

29
Gör något omtänksamt för att hjälpa i ditt grannskap

30
Ge bort något för att hjälpa dem som inte har lika mycket som du

31
Dela Action for Happiness med andra människor idag



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans