

# Altruistic August 2022



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1

Постав собі за ціль бути добрим до інших (і до себе) цього місяця

2

Надішліть надихаюче повідомлення людині, з якою ви не можете бути

3

Будьте добрими та підтримуйте всіх, з ким спілкуєтесь

4

Запитайте когось, яки вони почуваються і по-справжньому вислухайте їх відповідь

5

Проведіть час, бажаючи, щоб інші люди були щасливими і здоровими

6

Посміхайтесь та будьте дружелюбними до людей, яких ви сьогодні бачите

7

Виділіть час, щоб допомогти проекту чи справі, яка вас хвилює

8

Приготуйте якусь смачну страву для когось, хто це оцінить

9

Подякуйте тому, кому ви вдячні та скажіть їм, чому саме

10

Перевірте як справи у когось, хто може почуватись самотньо та тривожно

11

Поділіться мотивуючою новиною для того, щоб надихнути інших

12

Зв'яжіться з другом, щоб дати йому знати, що ви він у ваших думках

13

День без планів! Будьте добрими до себе, щоб ви також могли бути добрими до інших

14

Зробіть вчинок добра для природи та подбайте про нашу планету

15

Якщо хтось вас дратує, будьте добрими. Уявіть, як вони можуть почуватись

16

Зробіть комусь дбайливий подарунок-сюрприз

17

Будьте добрими онлайн. Поділіться позитивними та підтримуючими коментарями

18

Сьогодні зробіть чиесь життя легшим

19

Будьте вдячні за вашу їжу та людей, завдяки яким ви її маєте

20

Шукайте добро у кожному, кого ви сьогодні зустрічаєте

21

Пожертвуйте невикористані речі, одяг або їжу на допомогу місцевій благодійній організації

22

Подаруйте людям дар своєї повної уваги

23

Поділіться статтею, книгою або підкастом, корисними для вас

24

Вибачте когось, хто образив вас у минулому

25

Приділіть свій час, енергію чи увагу, щоб допомогти комусь у потребі

26

Знайдіть спосіб «оплатити вперед» або підтримати добру справу

27

Зауважте, коли хтось не в гуморі, та постарайтесь зробити його день яскравішим

28

Поговоріть по-дружньому з кимось, кого ви не дуже добре знаєте

29

Зробіть щось добре на підтримку вашої локальної спільноти

30

Віддайте щось для допомоги тим, хто має менше за вас

31

Поділіться "Action for Happiness" з іншими людьми сьогодні



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together