

Altruistiska Augusti 2023

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 Tillbringa tid med 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 en välgörenhetsorganisation du bryr dig om

8 **Laga god mat till någon som kommer att uppskatta det**

9 Uttryck ditt tack till 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 för att vara snäll mot naturen och ta hand om vår planet

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

16 **Gör en genomtänkt gåva som en överraskning till någon**

17 Var snäll på nätet. 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 alla människor som gjort den möjlig

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 tyckte var hjälpsam

24 **Ta dig tid att förlåta någon som sårat dig tidigare**

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 Lagg 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 till 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

