

# Altruistic August 2024

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

ŞƏNBƏ

BAZAR



5

Başqalarının xoşbəxt və yaxşı olmasını arzulamaqla vaxt keçirin

6

Bu gün gördüyünüz insanlara gülümsəyin və mehriban olun

7

Bir layihəyə kömək etmək və ya sizi maraqlandıran üçün vaxt verin

8

**Bu gün onu qiymətləndirəcək biri üçün dadlı yemək hazırlayın**

9

Minnətdar olduğunuz birinə təşəkkür edin və bunun səbəbini ona deyin

10

Tənha və ya narahat olan biri ilə əlaqə saxlayın

11

Başqalarını ruhlandırmaq üçün həvəsləndirici xəbər paylaşın

12

**Onları düşündüyünüzü bildirmək üçün bir dostunuzla əlaqə saxlayın**

13

Plansız günü edin! Özünü qarşı mehriban olun ki, başqalarına da xeyirxah olasınız

14

Təbiətlə mehriban olmaq və planetimizə qayğı göstərmək üçün hərəkətə keçin

15

Əgər kimsə sizi incidirsə, mehriban olun. Onların necə hiss edə biləcəyini təsəvvür edin

16

**Biri üçün sürpriz olaraq düşünülmüş bir hədiyyə edin**

17

İnternetdə mehriban olun. Müsbət və dəstəkləyici şərhlər paylaşın

18

Bu gün başqasının həyatını asanlaşdırmaq üçün bir şey edin

19

Yeməyiniz üçün və bunu mümkün edən insanlara təşəkkür edin

20

**Bu gün rastlaşdığınız hər kəsdə yaxşı cəhətləri axtarın**

21

Yerli xeyriyyə təşkilatına kömək etmək üçün istifadə olunmamış əşyalar, paltarlar və ya yeməklər bağışlayın

22

İnsanlara tam diqqətinizi hədiyyə edin

23

Faydalı hesab etdiyiniz məqalə, kitab və ya podkast paylaşın

24

**Keçmişdə səni incidən birini bağışla**

25

Ehtiyacı olan birinə kömək etmək üçün vaxtınızı, enerjinizi və ya diqqətinizi ayırın

26

"Ödənişi qabaqcadan ödəmək" və ya yaxşı bir işi dəstəkləmək üçün bir yol tapın

27

Kiminsə ruhdan düşdüyünə diqqət yetirin və gününü işıqlandıran çalışıq

28

**Çox yaxşı tanımadığınızı biri ilə mehriban söhbət edin**

29

Yerli icmanıza kömək etmək üçün yaxşı bir şey edin

30

Sizin qədər pulu olmayanlara kömək etmək üçün bir şey verin

31

Bu gün Xoşbəxtlik üçün Fəaliyyəti digər insanlarla paylaşın



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together