

2024年利他の8月（誰かの為に）

月曜日



5 他の人の幸せや健康を願って過ごしましょう

火曜日



6 今日、出会った全ての人に笑顔で接しましょう

水曜日



7 気になるプロジェクトや慈善活動の為に時間を費やしましょう

木曜日

1 今月は他人（そして自分自身）に親切にしましょう

金曜日

2 合えない人に元気の出るメッセージを送りましょう

土曜日

3 関わる人すべてに親切にし、サポートしましょう

日曜日

4 相手の気持ちを聞いて、その返事に耳を傾けましょう

12 友人に連絡を取りあなたがその人のことを想っていると伝えましょう

13 ノープランの日！自分に優しくすることで、他の人にも優しくしましょう

14 自然に優しく、地球に配慮した行動をとりましょう

15 イライラさせられたら、相手の気持ちを想像して、その人に親切にしましょう

16 誰かの為にサプライズで心のこもった贈り物をしましょう

17 オンラインで親切にしましょう。ポジティブで応援するようなコメントをシェアしましょう

18 今日、誰かのために何かしましょう

19 食べ物と、それを作っている人達に感謝しましょう

20 今日出会う全ての人の良いところを見つけましょう

21 地元の慈善団体に不用品、衣類、食料を寄付しましょう

22 誰かの為にあなたの全力を注いであげましょう

23 役に立った記事や本、ポッドキャストをシェアしましょう

24 過去にあなたを傷つけた人を許しましょう

25 困っている人を助けるために、自分の時間、エネルギーを注ぎましょう

26 “恩送り”や慈善活動を支援する方法を探しましょう

27 誰かが落ち込んでいたら気づいて元気づけてあげましょう

28 あまり知らない人でもフレンドリーにおしゃべりしましょう

29 地元のコミュニティで何か支援しましょう

30 豊たかでない人を支援する為に何か寄付しましょう

31 「幸せの為のアクション」を他の人に共有しましょう

