

Altruist August 2024

LUNI



5 Petreceți timp dorind fericirea și binele altor persoane

MARȚI



6 Zâmbiți și fiți prietenoși cu persoanele pe care le întâlniți astăzi

MIERCURI



7 Acordați timp unui proiect sau unei cauze care vă interesează

JOI

1 Stabiliți-vă intenția de a fi buni cu cei din jur (și cu voi) luna aceasta

VINERI

2 Trimite-ți un mesaj incurajator unei persoane cu care nu puteți fi

SÂMBĂȚĂ

3 Fiți amabili și sprijiniți toate persoanele cu care interacționați

DUMINICĂ

4 Întrebați pe cineva cum se simte și ascultați-i răspunsul

12 Contactați un prieten pentru ai îi spune că vă gândiți la el

13 O zi fără planuri! Fiți amabili cu voi pentru a putea fi amabili cu ceilalți.

14 Luați inițiativa de a fi blânzi cu natura și de a avea grijă de planeta noastră

15 Fiți binevoitori când o persoană vă enervează. Imaginați-vă cum s-ar putea simți.

16 Surprindeți o persoană oferindu-i un cadou bine gândit

17 Fiți amabili online. Distribuți comentarii pozitive și de susținere.

18 Faceți ceva pentru a ușura viața cuiva

19 Fiți recunoscători pentru mâncare și persoanelor care au gătit-o

20 Cautați binele în fiecare persoană pe care o întâlniți

21 Donați obiecte și haine noi sau alimente pentru a ajuta o organizație locală de caritate

22 Dăruiți oamenilor darul atenției depline

23 Împărtășiți un articol, o carte sau podcast care vi s-a părut util

24 Iertați o persoană care v-a rănit în trecut

25 Oferiți timp, energie sau atenție pentru a ajuta o persoană la nevoie

26 Găsiți o modalitate de a "plăti mai departe" sau de a susține o cauză bună

27 Remarcați când o persoană este abătută și încercați să îi înseninați ziua

28 Aveți conversație o prietenoasă cu o persoană puțin cunoscută

29 Faceți ceva bun pentru a ajuta comunitatea locală

30 Oferiți ceva pentru a-i ajuta pe cei care au mai puțin ca voi

31 Împărtășiți "Acțiune pentru Fericire" cu alte persoane



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai amabili · Împreună