

Agost Altruista 2026

DISSABTE

DIUMENGE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Proposa't ser amable amb els altres i amb tu mateix tot aquest mes

2 Envia un missatge positiu a qualcú amb qui no pots estar

3 Tracta totes les persones amb qui interactues com un amic

4 **Demana a qualcú com se sent i escolta de ver la seva resposta**

5 Dedica temps a desitjar a altres persones que es trobin bé i siguin feliços

6 Somriu i sigues amable amb les persones que vegis avui

7 Dona el teu temps per ajudar a un projecte o causa que t'interessi

8 **Prepara un menjar saborós per a algú que l'apreciarà**

9 Dona les gràcies a qualcú amb qui et sentis agraït/da i digues-li per què

10 Contacta amb qualcú que es pugui sentir sol o preocupat

11 Comparteix una notícia encoratjadora per inspirar altres persones

12 **amb un amic i digues-li que penses en ell/a**

13 Dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix/a perquè també puguis ser-ho amb els altres

14 Fes qualche cosa per ser amable amb la natura i el nostre planeta

15 Si algú et molesta, sigues amable. Imagina com es deu sentir

16 **Sorprèn qualcú amb un regal considerat**

17 Sigues amable a les xarxes socials. Comparteix comentaris positius i de suport

18 Avui, fes alguna cosa per facilitar-li la vida a una altra persona

19 Agraeix el teu menjar i a les persones que l'han fet possible

20 **Fixa't en les coses bones en totes les persones que coneixis avui**

21 Dona coses que no empris (roba, menjar, doblers...) per ajudar una organització benèfica local

22 Dona-li a les persones el regal de la teva atenció plena

23 Comparteix un article, llibre o podcast que t'hagi resultat útil

24 **Dedica un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal**

25 Dedica temps i energia per ajudar qualcú que ho necessiti

26 Troba una manera de començar una "cadena de favors" o de recolzar una bona causa

27 Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegrar-li el dia

28 **Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes**

29 Fes alguna cosa amable per ajudar a la teva comunitat local

30 Regala alguna cosa per ajudar els que no tenen tant com tu

31 Avui, comparteix l'associació "Action for Happiness" amb altres persones



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts