

Altruïstisch augustus 2026

ZATERDAG

1 Neem je voor om deze maand vriendelijk voor anderen (en jezelf) te zijn

8 **Maak wat lekkers te eten voor iemand die het zal waarderen**

15 Als iemand je ergert, wees dan vriendelijk. Stel je voor hoe diegene zich kan voelen

22 Geef mensen het geschenk van je volledige aandacht

29 Doe iets aardigs om te helpen in je plaatselijke gemeenschap

ZONDAG

2 Stuur een opbeurend bericht naar iemand bij wie je niet kunt zijn

9 Bedank iemand die je dankbaar bent en vertel hem waarom

16 **Maak een attent cadeau als verrassing voor iemand**

23 Deel een artikel, boek of podcast die je nuttig vond

30 Geef iets weg om mensen te helpen die niet zo veel hebben als jij

MAANDAG

3 Wees vriendelijk en ondersteunend voor iedereen met wie je omgaat

10 Zoek contact met iemand die misschien eenzaam is of zich angstig voelt

17 Wees online vriendelijk. Deel positieve en ondersteunende opmerkingen

24 **Vergeef iemand die jou in het verleden gekwetst heeft**

31 Deel vandaag Action for Happiness met andere mensen

DINSDAG

4 **Vraag iemand hoe hij zich voelt en luister echt naar het antwoord**

11 Deel een bemoedigend nieuwsbericht om anderen te inspireren

18 Doe vandaag iets om het leven van iemand anders gemakkelijker te maken

25 Geef je tijd, energie of aandacht om iemand in nood te helpen

WOENSDAG

5 Besteed tijd aan mensen toewensen dat ze gelukkig en wel zijn

12 **Neem contact op met een vriend om te laten weten dat je aan hem of haar denkt**

19 Wees Dankbaar voor je eten en de mensen die het mogelijk maakten

26 Zoek een manier om 'het goede door te geven' of een goed doel te steunen

DONDERDAG

6 Glimlach en wees vriendelijk tegen mensen die je vandaag ziet

13 Geen plannen dag! Wees vriendelijk voor jezelf zodat je ook vriendelijk kunt zijn voor anderen

20 **Zoek het goede in iedereen die je vandaag ontmoet**

27 Merk op wanneer iemand neerslachtig is en probeer zijn dag op te vrolijken

VRIJDAG

7 Geef tijd om een project of doel te helpen waar je om geeft

14 Onderneem een actie om vriendelijk te zijn voor de natuur en zorg voor onze planeet

21 Geef ongebruikte spullen, kleding of voedsel om een plaatselijk goed doel te helpen

28 **Maak een vriendelijk praatje met iemand die je niet zo goed kent**

