

Epäitsekäs elokuu 2026

LAUANTAI

1 Päätä, että olet ystävällinen muille (ja itsellesi) tässä kuussa

8 Tee maukasta ruokaa jollekin, joka arvostaa sitä

15 Jos joku ärsyttää sinua, ole ystävällinen. Kuvittele, miltä hänestä voi tuntua

22 Anna ihmisille lahjaksi koko huomiosi

29 Tee jotain ystävällistä auttaaksesi paikallisyhteisössäsi

SUNNUNTAI

2 Lähetä piristävä viesti henkilölle, jonka kanssa et voi olla juuri nyt

9 Kiitä ihmistä, jolle olet kiitollinen, ja kerro hänelle, miksi

16 Tee huomaavainen lahja yllätykseksi jollekulle

23 Jaa hyödylliseksi havaitsemasi artikkeli, kirja tai podcast

30 Lahjoita jotain auttaaksesi niitä, joilla ei ole yhtä paljon kuin sinulla

MAANANTAI

3 Ole ystävällinen ja kannustava kaikille, joiden kanssa olet tekemisissä

10 Ole yhteydessä ihmiseen, joka saattaa olla yksinäinen tai ahdistunut

17 Ole ystävällinen verkossa. Jaa myönteisiä ja kannustavia kommentteja

24 Anna anteeksi jollekin, joka loukkasi sinua menneisyydessä

31 Jaa Action for Happiness muiden kanssa tänään

TIISTAI

4 Kysy joltakulta, miltä hänestä tuntuu, ja kuuntele hänen vastaustaan

11 Jaa rohkaiseva uutisjuttu innostaaksesi muita

18 Tee tänään jotain helpottaaksesi jonkun muun elämää

25 Anna aikaa, energiaa tai huomiota auttaaksesi apua tarvitsevaa



KESKIVIIKKO

5 Tee toivomus, että muut ihmiset olisivat onnellisia ja voivat hyvin

12 Ota yhteyttä ystävään ja kerro hänelle, että ajattelet häntä

19 Ole kiitollinen ruoastasi ja ihmisistä, jotka tekivät sen mahdolliseksi

26 Keksi keino, jolla voit "maksaa eteenpäin" tai tukea hyvää asiaa



TORSTAI

6 Hymyile ja ole ystävällinen tänään tapaamillesi ihmisille

13 Päivä ilman suunnitelmia! Ole kiltti itsellesi, jotta voit olla kiltti myös muille

20 Etsi hyvää jokaisesta tapaamastasi ihmisestä tänään

27 Huomaa, kun joku on alakuloinen, ja yritä piristää hänen päiväänsä



PERJANTAI

7 Anna aikaa projektille tai asialle, josta välität

14 Ole ystävällinen Luontoa kohtaan ja huolehdi planeetastamme

21 Lahjoita käyttämättömiä tavaroita, vaatteita tai ruokaa paikalliseen hyväntekeväisyysjärjestölle

28 Keskustele ystävällisesti jonkun kanssa, jota et tunne kovin hyvin

