

# Agosto Autruísta 2026

SÁBADO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

1 Este mês, define a intenção de ser gentil com os outros (e contigo)

2 Envia uma mensagem inspiradora a alguém com quem não possas estar

3 Sê gentil e solidário com todos com quem interages

4 **Pergunta a alguém como se sente e ouve atentamente a resposta**

5 Dedica algum tempo a desejar felicidade e bem aos outros

6 Sorri e sê simpático com as pessoas que encontrases

7 Disponibiliza tempo para ajudar um projeto ou causa que apoias

8 **Prepara uma refeição saborosa para alguém que a apreze**

9 Agradece a alguém e diz-lhe a razão

10 Contacta alguém que possa estar a sentir-se sozinho ou ansioso

11 Partilha uma notícia encorajadora para inspirar outras pessoas

12 **Contacta alguém querido para que saiba que estás a pensar nele**

13 Dia sem planos! Sê gentil contigo para que também possas ser gentil com os outros

14 Faz algo concreto para seres gentil com a natureza e cuidar do nosso planeta

15 Se alguém te irritar, sê gentil. Imagina como essa pessoa pode estar a se sentir

16 **Faz um presente atencioso para surpreender alguémne**

17 Sê gentil online. Partilha comentários positivos e de apoio

18 Hoje, faz algo para facilitares a vida a alguém

19 Agradece pela tua comida e por quem a tornou possível

20 **Procura o lado bom em cada pessoa que encontrases hoje**

21 Doa roupa, alimentos ou objetos usados a uma caridade local

22 Dá às pessoas o presente da tua atenção plena

23 Partilha um artigo, livro ou podcast que consideras útil

24 **Perdoa alguém que te magoou no passado**

25 Doa o teu tempo, energia ou atenção a alguém que precisa

26 Encontra uma forma de retribuir ou apoiar uma boa causa

27 Repara quando alguém está triste e tenta alegrar seu dia

28 **Conversa de forma amigável com alguém que não conheces bem**

29 Faz algo bondoso para ajudares a tua comunidade local

30 Doa algo para ajudares quem não tem tanto como tu

31 Partilha a Ação pela Felicidade com os outros



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais Felizes • Mais Gentis • Juntos