

August altruist 2026

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

1 Stabiliți-vă o intenție de a fi amabili cu cei din jur (și cu voi) în această lună

2 Trimiteți un mesaj înălțător unei persoane cu care nu puteți fi

3 Fiți amabili și susțineți toate persoanele cu care interacționați

4 Întrebați o persoană cum se simte și fiți atenți la răspuns

5 Petreceți timp dorindu-vă ca alți oameni să fie fericiți și sănătoși

6 Zâmbiți și fiți prietenoși cu oamenii pe care îi întâlniți astăzi

7 Oferiți timp pentru a sprijini un proiect sau o cauză care vă interesează

8 Pregătiți o mâncare gustoasă pentru cineva care o va aprecia

9 Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i de ce

10 Stați de vorbă cu o persoană care pare singură sau anxioasă

11 Împărtășiți o știre încurajatoare pentru a inspira alte persoane

12 Contactați o prietenă sau un prieten pentru a-i spune că vă gândiți la ea sau la el

13 Zi fără planuri! Fiți buni cu voi înșivă pentru a putea fi buni cu cei din jur

14 Întreprindeți o acțiune pentru a arăta bunătate naturii și pentru a avea grijă de planeta noastră

15 Dacă cineva vă enervează, fiți amabil. Imaginați-vă cum se poate simți

16 Surprindeți o persoană făcându-i un cadou

17 Fiți amabili online. Împărtășiți comentarii pozitive și de susținere

18 Faceți ceva pentru a facilita viața unei persoane

19 Fiți recunoscători pentru ceea ce mâncați și celor care au preparat mâncarea

20 Căutați binele în fiecare persoană pe care o întâlniți

21 Donați obiecte nefolosite, haine sau alimente pentru a ajuta o organizație caritabilă locală

22 Oferiți oamenilor darul atenției dumneavoastră depline

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

24 Iertați pe cineva care v-a rănit în trecut

25 Dăruiți-vă timpul, energia sau atenția cuiva care are nevoie de ajutor

26 Găsiți o modalitate de a "da mai departe" sau de a sprijini o cauză nobilă

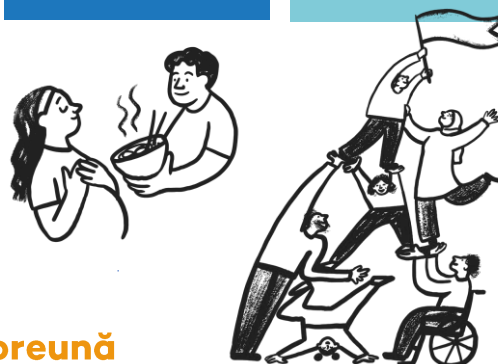
27 Observați când cineva este deprimat și încercați să îi înveseliți ziua

28 Discutați într-un mod prietenos cu o persoană pe care nu o cunoașteți prea bine

29 Faceți ceva bun pentru a ajuta comunitatea locală

30 Oferiți ceva pentru a-i ajuta pe cei care nu au la fel de mult ca voi

31 Împărtășiți acest calendar cu alte persoane



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai buni · Împreună