

Agosto Altruista 2023

LUNEDI'



MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'



VENEDI'

SABATO

DOMENICA

1 Poniti un intento di gentilezza verso gli altri (e te stesso) in questo mese

2 Invia un messaggio edificante a qualcuno con cui non puoi essere

3 Sii gentile e incoraggia ognuno con cui interagisci

4 **Chiedi agli altri come stanno e ascolta, realmente, le loro risposte**

5 Impiega del tempo desiderando felicità e salute per gli altri

6 Sorridi e sii amichevole con le persone che incontri

7 Dona il tuo tempo ad una causa cui tieni

8 **Cucina del buon cibo per qualcuno che sai lo apprezzerà**

9 Rigrazia qualcuno cui sei grato e motivati

10 Sentiti con qualcuno che può sentirsi solo o ansioso

11 Condividi notizie positive per essere di ispirazione per gli altri

12 **Contatta un amico e fagli presente che lo stai pensando**

13 Niente piani oggi! Sii gentile con te per esserlo, di riflesso, anche con gli altri

14 Agisci per essere gentile nei confronti della natura e del pianeta

15 Se qualcuno ti tedia, sii gentile. Immagina come si senta

16 **Sorprendi qualcuno con un regalo significativo**

17 Sii gentile online. Condividi commenti positivi e di incoraggiamento

18 Agisci per semplificare la vita a qualcun altro

19 Sii grato per il tuo cibo e per coloro che lo hanno reso possibile

20 **Guarda al lato positivo in tutti coloro che incontri**

21 Dona in beneficenza oggetti o vestiti che non usi

22 Dai alle persone la tua piena attenzione

23 Condividi un articolo o un podcast che hai trovato di aiuto

24 **Perdona qualcuno che ti ha ferito in passato**

25 Dona tempo, energia o attenzione per aiutare qualcuno in difficoltà

26 Trova il modo di ripagare o supportare una causa

27 Rallegra la giornata di una persona che vedi triste

28 **Conversa amichevolmente con persone che non conosci bene**

29 Compi azioni gentili per aiutare la tua comunità

30 Dona qualcosa per aiutare coloro che hanno meno di te

31 **Condividi Action for Happiness con gli altri**

