

# Agost Altruista de 2021



DIUMENGE

1  
Triu ser amable amb els altres i amb tu mateix tot aquest mes

DILLUNS



2  
Envia un missatge positiu a qualcú amb qui no pots estar

DIMARTS

3  
Tracta de manera amable i solidària a totes les persones amb qui interactues

DIMECRES

4  
Demana a qualcú com se sent i escolta de ver la seva resposta

DIJOURS

5  
Dedica temps a desitjar a altres persones que es trobin bé i siguin feliços

DIVENDRES



6  
Somriu i sigues amable amb les persones que et trobis avui

DISSABTE



Dona el teu temps per ajudar a un projecte o causa que t'interessi

8  
Prepara un menjar saborós per a algú que l'apreciarà

9  
Dona les gràcies a qualcú amb qui et sentis agraït/da i digues-li per què

10  
Contacta amb qualcú que es pugui sentir sol o nerviós

11  
Comparteix una notícia encoratjadora per inspirar altres persones

12  
Contacta amb un amic i digues-li que penses en ell/a

13  
Si algú et molesta, sigues amable. Imagina com es deu sentir

14  
Fes qualche cosa per ser amable amb la natura i el nostre planeta

15  
Dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix/a perquè també puguis ser-ho amb els altres

16  
Sorprèn qualcú amb un regal considerat

17  
Sigues amable a les xarxes socials. Comparteix comentaris positius i de suport

18  
Avui, fes alguna cosa per facilitar-li la vida a una altra persona

19  
Agraeix el teu menjar i a les persones que l'han fet possible

20  
Fixa't en les coses bones en totes les persones que coneixis avui

21  
Dona coses que no empris (roba, menjar, doblers...) per ajudar una organització benèfica local

22  
Dona-li a les persones el regal de la teva atenció plena

23  
Comparteix un article, llibre o podcast que t'hagi resultat útil

24  
Dedica un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal

25  
Dedica temps i energia per ajudar qualcú que ho necessiti

26  
Troba una manera de començar una "cadena de favors" o de recolzar una bona causa

27  
Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegrar-li el dia

28  
Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes

29  
Fes alguna cosa amable per ajudar a la teva comunitat local



30  
Regala alguna cosa per ajudar els que no tenen tant com tu

31  
Avui, comparteix l'associació "Action for Happiness" amb altres persones



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts