

Un août altruiste 2021



DIMANCHE

LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



1 Aie l'intention d'être gentil.le (avec les autres et toi-même) ce mois-ci

2 Envoie un message réconfortant à une personne avec qui tu ne peux pas être

3 Sois gentil.le et solidaire avec toutes les personnes que tu crois

4 Demande à quelqu'un comment il ou elle va et écoute avec attention

5 Prend le temps de souhaiter aux autres d'être heureux et en bonne santé

6 Souris et sois amical avec ceux que tu vois aujourd'hui

Donne de ton temps pour aider un projet ou une cause qui te tient à coeur

8 Prépare un bon plat pour quelqu'un qui appréciera

9 Remercie une personne et dis-lui pourquoi tu es reconnaissant.e

10 Contacte une personne qui peut se sentir seule ou anxieuse

11 Partage une nouvelle encourageante pour inspirer les autres

12 Contacte un ami.e pour lui dire que tu penses à lui ou elle

13 Si quelqu'un t'ennuie, sois gentil.le. Imagine comment il ou elle se sent

14 Prend une mesure pour être bon envers la nature et prendre soin de la planète

15 Pas de projet pour aujourd'hui! Sois gentil.le avec toi-même pour l'être avec les autres

16 Prépare un cadeau avec attention et offre-le en surprise à la personne

17 Sois gentil.le en ligne. Partage des commentaires positifs et encourageants

18 Aujourd'hui, fais quelque chose pour rendre la vie d'un.e autre plus facile

19 Sois reconnaissant.e pour ta nourriture et ceux qui l'ont rendu.e possible

20 Cherche le bien dans les personnes que tu rencontres aujourd'hui

21 Donne des choses que tu n'utilises pas, des vêtements ou de la nourriture pour aider une association caritative

22 Donne aux autres le cadeau de toute ton attention

23 Partage un article, un livre ou un podcast que tu as trouvé utile

24 Pardonne à quelqu'un qui t'a fait du mal dans le passé

25 Donne de ton temps, de ton énergie ou de ton attention pour aider quelqu'un qui en a besoin

26 Trouve un moyen de donner aux prochains ou de soutenir une bonne cause

27 Remarque quand quelqu'un n'est pas bien et essaie d'égayer sa journée

28 Discute avec quelqu'un que tu ne connais pas très bien

29 Fais quelque chose de bien pour aider ta communauté locale

30 Donne quelque chose pour aider ceux qui n'ont pas autant que toi

31 Partage "Action for Happiness" avec d'autres aujourd'hui

