

# Altruistik Agustus 2021



MINGGU

SENIN



SELASA

RABU

KAMIS

JUMAT

SABTU



1 Tetapkan niat untuk berbuat baik kepada orang lain (dan diri Anda sendiri) di bulan ini

2 Kirim pesan yang membangkitkan semangat kepada seseorang yang tidak bisa bersama Anda

3 Bersikap baik dan sportif dengan semua orang yang berinteraksi dengan Anda

4 Tanyakan kepada seseorang bagaimana perasaan mereka dan dengarkan jawaban mereka

5 Luangkan waktu untuk mendoakan orang lain supaya bahagia dan sehat

6 Tersenyumlah dan bersikaplah ramah kepada orang yang Anda lihat hari ini

Berikan waktu untuk membantu sebuah proyek yang menyebabkan Anda peduli

8 Buat makanan lezat hari ini untuk seseorang yang akan menghargainya

9 Ucapkan terima kasih kepada seseorang yang Anda sukuri dan beri tahu mereka alasannya

10 Hubungi seseorang yang mungkin kesepian atau merasa cemas

11 Bagikan berita atau cerita yang menggembirakan untuk menginspirasi orang lain

12 Hubungi teman untuk memberi tahu mereka bahwa Anda memikirkan mereka

13 Jika seseorang mengganggu Anda, bersikap baiklah. Bayangkan bagaimana perasaan mereka

14 Ambil tindakan untuk berbaik hati pada alam dan rawatlah bumi kita

15 Tidak ada rencana hari ini. Berbaik hatilah pada diri sendiri agar kamu juga bisa baik kepada orang lain

16 Buat hadiah yang bijaksana sebagai kejutan untuk seseorang

17 Bersikap baiklah secara daring. Bagikan komentar positif dan mendukung

18 Hari ini lakukan sesuatu untuk membuat hidup lebih mudah bagi orang lain

19 Bersyukurlah atas makanan Anda dan orang-orang yang mempersiapkannya

20 Carilah kebaikan dalam diri setiap orang yang Anda temui hari ini

21 Menyumbangkan barang, pakaian, atau makanan yang tidak terpakai untuk membantu badan amal setempat

22 Berikan perhatian penuh kepada orang lain

23 Bagikan artikel, buku, atau podcast yang menurut Anda bermanfaat

24 Maafkan seseorang yang menyakitimu di masa lalu

25 Berikan waktu, energi, atau perhatian Anda untuk membantu seseorang yang membutuhkan

26 Temukan cara untuk 'membayar di muka' atau mendukung tujuan yang baik

27 Perhatikan ketika seseorang sedang merasa gundah dan cobalah untuk mencerahkan hari mereka

28 Lakukan obrolan ramah dengan seseorang yang tidak Anda kenal dengan baik

29 Lakukan sesuatu yang baik untuk membantu komunitas lokal Anda

30 Berikan sesuatu untuk membantu mereka yang tidak memiliki sebanyak Anda

31 Berbagi aksi untuk kebahagiaan dengan orang lain hari ini



ACTION FOR HAPPINESS

Lebih Bahagia · Lebih Baik · Bersama-sama