

# Agosto Altruista 2021



DOMENICA

1 Poniti l'obiettivo di essere gentile con gli altri in questo mese

LUNEDÌ



2 Invia una nota edificante a qualcuno con cui non puoi essere

MARTEDÌ

3 Sii gentile e incoraggia coloro con cui interagirai oggi

MERCOLEDÌ

4 Chiedi agli altri come stanno e ascolta le loro risposte

GIOVEDÌ

5 Desidera che le persone siano felici ed in salute

VENEDÌ



6 Sorridi e sii amichevole con le persone che incontrerai

SABATO



7 Dona il tuo tempo per aiutare 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 sai possa sentirsi solo o ansioso

11 Condividi notizie positive per ispirare gli altri

12 Contatta un amico e fagli presente che lo stai pensando

13 Se qualcuno ti tedia, sii gentile ed immagina come sarebbe essere lui

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

15 Niente piani oggi! Sii gentile con te per esserlo anche con gli altri

16 Sorprendi qualcuno con un regalo significativo

17 Sii gentile online. Condividi commenti positivi

18 Agisci per semplificare la vita a qualcun altro

19 Sii grato per il tuo cibo e per chi lo ha reso possibile

20 Guarda al lato positivo in tutti coloro che incontrerai

21 Dona in beneficenza gli oggetti che non usi più

22 Fai il dono della tua attenzione agli altri

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

24 Perdona qualcuno che ti ha ferito in passato

25 Aiuta qualcuno in difficoltà donando tempo, energia o attenzione

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

29 Compi azioni gentili per aiutare la tua comunità

30 Dona oggetti per aiutare coloro che hanno meno di te

31 Condividi Action for Happiness con gli altri

