

Altruistiska augusti 2021



SÖNDAG

MÅNDAG



TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG



1 Välj att vara vänlig mot andra (och dig själv) hela denna månad

2 Skicka ett upplyftande meddelande till någon du inte kan träffa

3 Var snäll och stödjande med alla du möter

4 Fråga någon hur de mår och lyssna verkligen på deras svar

5 Lägg tid på att önska att andra ska få vara lyckliga och ha det bra

6 Le och var vänlig mot de människor du möter idag

Ge av din tid för att hjälpa ett projekt eller välgörenhet du bryr dig om

8 Gör lite god mat till någon som kommer att uppskatta det

9 Uttryck ditt tack till någon och berätta varför

10 Hör av dig till någon som kan vara ensam eller känner sig orolig

11 Dela en uppmuntrande nyhetsberättelse för att inspirera andra

12 Kontakta en vän för att meddela att du tänker på hen

13 Om någon irriterar dig, var snäll. Föreställ dig hur de känner

14 Gör något idag för att vara snäll mot naturen och ta hand om vår planet

15 Inga planer! Var snäll mot dig själv så att du också kan vara snäll mot andra

16 Gör en omtänksam gåva och överraska någon

17 Var snäll online. Dela positiva och stödjande kommentarer

18 Gör något idag för att göra livet lättare för någon annan

19 Var tacksam för din mat och de människor som gjorde det möjligt

20 Leta efter det goda i alla du träffar idag

21 Skänk bort det du inte behöver till lokal välgörenhet

22 Ge människor din hela uppmärksamhet

23 Dela en artikel, bok eller podcast som du tyckt varit till hjälp

24 Ta dig tid att förlåta någon som gjort dig illa tidigare

25 Ge din tid, energi eller uppmärksamhet till någon som behöver hjälp

26 Hitta ett sätt att ge vidare eller stödja en god sak

27 Upptäck om någon är nere och lys upp deras dag

28 Ha en vänlig konversation med någon du inte känner så bra



29 Gör något fint för att hjälpa ditt grannskap

30 Ge bort något för att hjälpa dem som inte har så mycket som du

31 Dela Action for Happiness med andra människor idag



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans