



ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



Альтруистичный Август 2021

1 Поставьте себе установку быть добрым с другими (и с собой) в этом месяце

2 Пошлите воодушевляющее сообщение тому, с кем вы не можете быть сейчас рядом

3 Будьте добры и поддерживайте всех, с кем вы сегодня взаимодействуете

4 Спросите у кого-нибудь, как они себя чувствуют, и внимательно выслушайте

5 Пожелайте кому-нибудь счастья и здоровья

6 Улыбайтесь и будьте дружелюбными с теми, с кем вы встречаетесь

Поддержите проект или инициативу в том, что вам близко

8 Приготовьте что-нибудь вкусное для того, кто это оценит

9 Поблагодарите того, кому вы благодарны, и объясните за что

10 Пообщайтесь с тем, кто может себя чувствовать одиноко или беспокойно

11 Поделитесь вдохновляющей новостью с другими

12 Позвоните или напишите другу, чтобы дать знать, что вы помните о нем

13 Если кто-то вас раздражает, будьте добры. Представьте, как этот человек может себя чувствовать

14 Сделайте что-нибудь доброе для природы, позаботьтесь о планете

15 Никаких планов! Просто будьте добры к себе, чтобы потом быть добрым к другим

16 Удивите кого-нибудь значимым подарком

17 Будьте добры онлайн. Пишите добрые и поддерживающие комментарии

18 Сделайте что-нибудь, чтобы облегчить кому-нибудь жизнь

19 Будьте благодарны за еду на вашем столе и за тех, кто сделал это возможным

20 Ищите хорошее во всех, с кем вы встречаетесь сегодня

21 Отдайте вещи, одежду и еду, которую вы не используете, в благотворительную организацию

22 Подарите людям ваше внимание целиком

23 Поделитесь статьей, книгой или подкастом, которые помогли вам

24 Простите кого-нибудь, кто обидел вас в прошлом

25 Потратьте ваше время, энергию и внимание на то, чтобы помочь в чем-то нуждающимся

26 Найдите способ, чтобы заранее позаботиться о чем-то, или поддержите инициативу

27 Если кто-то не в настроении, постарайтесь сделать его день лучше

28 Поболтайте по-дружески с тем, кого вы не очень хорошо знаете

29 Сделайте что-то доброе для местного сообщества

30 Поделитесь чем-нибудь с теми, кто имеет меньше, чем вы

31 Поделитесь Action for Happiness с другими людьми

