



# CALENDARIO DE ACCIÓN: AGOSTO ALTRUISTA 2018



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

**"Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, se desperdicia" ~ Esopo**



**1** Decide ser amable con los demás (y contigo) todos los días

**2** Escribe una nota agradable y déjala para que alguien la encuentre

**3** Hoy, trata como amigas a todas las personas con las que interactúes

**4** Pregunta a alguien cómo está y escucha de verdad su respuesta

**5** Riega algunas plantas en un parque o espacio público al aire libre

**6** Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que piensas en él

**7** Ofrece tu asiento, cede el paso o mantén la puerta abierta para que pase alguien

**8** Dedicar un tiempo a desear que otras personas se liberen de su sufrimiento

**9** Agradece tu comida y a las personas que la han hecho posible

**10** Perdona a alguien que en el pasado te ha hecho daño

**11** Sorprende a alguien con un regalo especial

**12** Regala ropa que no uses para apoyar a una ONG

**13** Fíjate en alguien a quien ves triste y trata de alegrarle el día

**14** Apoya una causa que no te afecte directamente

**15** Hoy, haz algo para hacer la vida más fácil a otra persona

**16** Dile a una persona joven algo que desearías haber escuchado a su edad

**17** Si alguien te molesta, imagina cómo se debe sentir en su piel

**18** Invita a un amigo a una aventura espontánea

**19** ¡No hay plan para hoy! Sé amable contigo mismo para poderlo ser con los demás

**20** Cuando compres "dos por uno", regala el artículo extra

**21** Hoy, trata de sonreír a tantas personas como te sea posible

**22** Cuando compres, dona tu cambio para apoyar una buena causa

**23** Haz cumplidos sinceros a las personas con las que trates hoy

**24** Dona tiempo y energía para ayudar a alguien en dificultades

**25** Prepara tu comida favorita para alguien que la aprecie

**26** Apaga el teléfono y presta toda tu atención a la gente

**27** Encuentra el lado bueno de todas las personas que trates hoy

**28** Regala un libro que te parezca inspirador o útil

**29** Inscríbete para ser donante de órganos o para donar sangre

**30** Inicia conversaciones amistosas con gente a la que no conoces

**31** Planifica una fiesta en la calle, un pícnic o un encuentro en tu comunidad



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Obtenga más información sobre las Diez Claves para una Vida Más Feliz, incluyendo libros, guías, carteles y más aquí: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)