



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

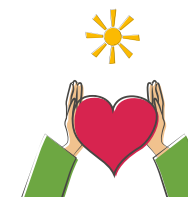
27 Encuentra el lado bueno de todas las personas que trates hoy

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

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