



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: AGOSTO ALTRUÍSTA 2018



DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

"No act of kindness, no matter how small, is ever wasted" ~ Aesop



1 Decide ser carinhoso para os outros (e para ti próprio/a) todos os dias

2 Deixa um comentário positivo para alguém o encontrar

3 Trata todas as pessoas com quem interages com se fossem teus amigos

4 Pergunta a alguém como está e ouve a sua resposta atentamente

5 Rega algumas flores/plantas num espaço público/ exterior

6 Contacta um/a amigo/a e diz-lhe que estavas a pensar nele/a

7 Oferece o teu lugar, dá passagem ou segura a porta para alguém

8 Deseja que outras pessoas possam terminar o seu sofrimento

9 Agradece a tua comida e às pessoas que a tornaram possível

10 Reflete e perdoa alguém que te feriu no passado

11 Faz um presente especial e prepara uma surpresa para alguém

12 Oferece as roupas que já não usas a uma instituição de caridade

13 Repara quando alguém está em baixo e tenta alegrar-lhe o dia

14 Mostra apoio por uma causa que não te afeta diretamente

15 Faz algo que facilite a vida de alguém

16 Diz algo a um jovem que gostarías de ter ouvido na sua idade

17 Se alguém te aborrece, imagina o que seria estar no lugar dele/a

18 Leva um/a amigo/a numa aventura espontânea

19 Sê generoso/a para ti mesmo/a. Assim poderás ser generoso/a para os outros

20 Quando compras 2 pelo preço de 1, oferece o item extra

21 Faz sorrir tantas pessoas quanto possível

22 Dá o teu troco para apoiar uma boa causa

23 Dá elogios sinceros às pessoas que encontrares hoje

24 Dá o teu tempo e energia para ajudar alguém em dificuldade

25 Cozinha o teu prato favorito para alguém que o aprecie

26 Desliga o teu telefone e dá atenção às pessoas que te rodeiam

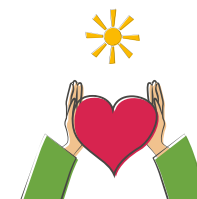
27 Olha para o lado positivo de todas as pessoas que encontrares

28 Oferece um livro que tu achaste inspirador e benéfico

29 Torna-te donador de órgãos ou dá sangue

30 Inicia conversas amigáveis com pessoas que conheces

31 Prepara uma festa de rua ou um picnic para juntar a comunidade



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys