



# ACTION CALENDAR: AGOSTO ALTRUISTICO 2018



DOMENICA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

**"Per quanto piccolo, nessun atto di gentilezza è sprecato" ~ Esopo**



**1** Decidi di essere gentile con gli altri (e te stesso) ogni giorno

**2** Lascia una nota positiva per qualcuno

**3** Tratta tutti coloro che incontri come se fossero amici

**4** Chiedi agli altri come stanno e ascolta, realmente, le loro risposte

**5** Annaffia fiori o piante in un parco pubblico o spazio verde

**6** Contatta un amico e fagli presente che lo stai pensando

**7** Cedi il posto, dai strada o tieni la porta aperta agli altri

**8** Augura alle altre persone libertà dalla sofferenza

**9** Sii grato per il tuo cibo e per chi lo ha reso possibile

**10** Perdona chi ti ha fatto soffrire in passato

**11** Sorprendi qualcuno con un regalo importante

**12** Dona in beneficenza gli abiti che non usi

**13** Rallegra la giornata di una persona che vedi triste

**14** Supporta una causa che non ti riguarda direttamente

**15** Agisci per semplificare la vita a qualcun altro

**16** Di ad un giovane qualcosa di bello per la sua età

**17** Se qualcuno ti tedia, immagina come sarebbe essere lui

**18** Porta un amico a fare un'avventura improvvisata

**19** Sii gentile con te, per poter essere gentile con gli altri

**20** Quando ricevi qualcosa in omaggio, donalo

**21** Porta il sorriso a quante più persone possibile

**22** Dona il resto, per supportare una giusta causa

**23** Esprimi complimenti sinceri verso chi incontri

**24** Aiuta chi è in difficoltà donando tempo ed energia

**25** Cucina il tuo piatto preferito per qualcuno che lo apprezzerà

**26** Spegni il telefono e dai piena attenzione alle persone

**27** Guarda al lato positivo in tutti coloro che incontri

**28** Regala un libro che trovi di profonda ispirazione

**29** Diventa un donatore di organi o di sangue

**30** Conversa amichevolmente con persone che non conosci

**31** Pianifica una festa di quartiere o raccolta fondi per la comunità



**ACTION FOR HAPPINESS**



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