



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

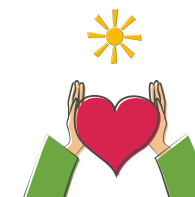
27 Guarda al lato positivo in tutti coloro che incontri

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