



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: АЛЬТРУИСТИЧНЫЙ АВГУСТ 2018



ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

"Доброе дело, каким бы малым оно ни было, никогда не бывает напрасным" - Эзоп



1 Примите решение быть добрым к окружающим (и к себе) каждый день

2 Оставьте для кого-то позитивную записку

3 Общайтесь с каждым, кого встречаете, как с другом

4 Спросите кого-то, как у него дела, и по-настоящему выслушайте ответ

5 Полейте цветы или другие растения в парке или возле дома

6 Свяжитесь с другом и скажите, что думали о нем

7 Уступите кому-нибудь место или дорогу, придержите для кого-то дверь

8 Уделите время, чтобы мысленно пожелать людям освобождения от страданий

9 Благодарите за еду и за тех, кто участвовал в ее создании

10 Найдите время, чтобы простить того, кто обидел вас в прошлом

11 Сделайте кому-то неожиданный подарок со смыслом

12 Отдайте одежду, которой не пользуетесь, на благотворительность

13 Постарайтесь порадовать человека, которому плохо

14 Поддержите доброе дело, с которым вы напрямую не связаны

15 Сделайте сегодня то, что облегчит чью-то жизнь

16 Скажите молодому человеку слова, которые помогли бы вам в его возрасте

17 Если кто-то раздражает вас, представьте, что чувствует этот человек

18 Устройте неожиданное приключение для друга

19 День без планов! Будьте добры к себе и сможете быть добрее к другим

20 Получая при покупке второй товар бесплатно, отдайте его кому-то

21 Постарайтесь сегодня вызвать улыбку у как можно большего числа людей

22 Пожертвуйте сдачу на доброе дело

23 Искренне скажите комплименты людям, которых сегодня встретите

24 Уделите свое время и силы, чтобы помочь человеку в сложной ситуации

25 Приготовьте свое любимое блюдо для того, кто это оценит

26 Отключите телефон и уделите людям все свое внимание

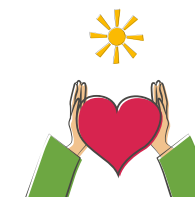
27 Ищите хорошее в каждом, кого встречаете сегодня

28 Подарите книгу, которую считаете вдохновляющей или полезной

29 Запишитесь в доноры органов или на сдачу крови

30 Заводите дружеские разговоры с незнакомыми людьми

31 Запланируйте уличную вечеринку, пикник или встречу в своем сообществе



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Узнайте больше о 10 ключах к более счастливой жизни, включая книги, руководства, постеры и другое здесь: www.actionforhappiness.org/10-keys