

Agosto Altruísta 2023

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



1 Neste mês, estabelece a intenção de seres gentil com os outros (e contigo próprio)

2 Envia uma mensagem edificante a alguém com quem não podes estar

3 Sê gentil e solidário com todos com quem interages



4 Pergunta a alguém como se sente e ouve realmente a sua resposta

5 Passa algum tempo desejando que outras pessoas estejam bem e felizes

6 Sorri e sê amigável com as pessoas que encontras

7 Dá um tempo para ajudares um projeto ou causa com a qual te importas

8 Faz uma comida saborosa para alguém que irá apreciá-la

9 Agradece a alguém a quem estás grato e diz-lhe a razão

10 Verifica como vai alguém que pode estar sozinho ou ansioso

11 Compartilha uma notícia encorajadora para inspirares outras pessoas

12 Entra em contato com uma amiga para que ela saiba que estás pensando nela

13 Dia sem planos! Sê gentil contigo mesmo para poderes também ser gentil com os outros

14 Toma uma atitude para seres gentil com a natureza e cuidar do nosso planeta

15 Se alguém te irritar, sê gentil. Imagina como eles se podem estar a sentir

16 Faz um presente atencioso como surpresa para alguém

17 Sê gentil online. Partilha comentários positivos e de apoio

18 Hoje faz algo para facilitar a vida de outra pessoa

19 Sê grato pela tua comida e pelas pessoas que a tornaram possível

20 Procura o lado bom de todos os que hoje encontras

21 Doa bens não utilizados, roupas ou alimentos para ajudares uma instituição de caridade local

22 Dá às pessoas o presente de tua total atenção

23 Compartilha um artigo, livro ou podcast que achaste útil

24 Perdoa a alguém que te tenha magoado no passado

25 Dá de teu tempo, energia ou atenção para ajudares alguém necessitado

26 Encontra uma forma de retribuir ou apoiar uma boa causa

27 Observa quando alguém está triste e tenta alegrar-lhe o dia

28 Conversa amigavelmente com alguém que não conheças muito bem

29 Faz algo gentil que ajude a tua comunidade local

30 Doa algo para ajudares aqueles que não têm tanto quanto tu

31 Compartilha a "Ação para a Felicidade" com outras pessoas



AÇÃO PARA A FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos