



VEIKSMO KALENDORIUS: ALTRUISTINIS RUGPJŪTIS 2020



ŠEŠTADIENIS SEKMADIENIS

1 Pasirink šį mėnesį būti malonus kitiems (ir sau)

2 Nusiųsk teigiamą žinutę tam, su kuo negali būti

8 Atiduok nenaudojamus daiktus, drabužius, maistą ar pinigus labdaros organizacijai

9 Palaistyk gėles ar augalus parke ar lauke

15 Pagamink mėgstamą maistą tam, kuris jį įvertins

16 Diena be planų! Būk malonus sau, kad galėtum būti malonus kitiems

22 Padaryk ką nors, kad kitam palengvintumei gyvenimą

23 Išjunk telefoną ir nukreipk visą dėmesį į žmones

29 Suplanuok ateities projektą ar susitikimą savo bendruomenėje

30 Šiandien saugok gamtą ir mūsų planetą

PIRMADIENIS ANTRADIENIS TREČIADIENIS KETVIRTADIENIS PENKTADIENIS

3 Su kiekvienu, su kuriuo bendrauji, elkis kaip su draugu

4 Paklausk, kaip jis jaučiasi ir iš tikrųjų klausykis jo atsakymo

5 Praleisk laiką norėdamas kad kiti žmonės nekenėtų

6 Šypsokis ir būk draugiškas, net kai „fiziškai atsiriboji“

7 Padėkok tiems, kuriems esi dėkingas, ir pasakyk kodėl

10 Susisiek su draugu ir pasakyk, kad galvoji apie jį/ją

11 Būk dėkingas už maistą ir žmones, kurie prie to prisidėjo

12 Pasidalink drąsiomis istorijomis, kad įkvėptum kitus

13 Jei kitas erzina, būk malonus. Įsivaizduok, kaip jis jaučiasi

14 Šiandien nusišypsok kiek įmanoma daugiau žmonių

17 Apgalvok ir padaryk kitam dovaną kaip siurprizą

18 Skirk laiko padėti svarbiam projektui ar labdarai

19 Kreipkis į tuos, kas gali būti vieniši ar jaučia nerimą

20 Ieškok gerosios pusės kiekviename, kurį šiandien susitiksi

21 Pasidalink apie knygą ar straipsnį, kuris tau buvo naudingas

24 Skirk laiko atleisti tam, kas įskaudino praeityje

25 Skirk savo laiko ir energijos padėti sunkumų turintiems žmonėms

26 „Sumokėk į priekį“ arba paremk gerą intenciją

27 Pastebėk nuliūdusį ir praskaidrink jo dieną

28 Pradėk draugiškus pokalbius su nepažįstamaisiais

31 Dalinkis veiksniu į laime su kitais žmonėmis



Pasaulyje, kuriame gali būti bet koks, būk malonus. Kiekvienas gerumo poelgis daro skirtumą.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankę www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Būk ramus • Išlik išmintingas • Būk mandagus