



# HANDLINGS KALENDER: NÆSTEKÆRLIG AUGUST 2020



## LØRDAG

**1** Vælg at være venlig over for andre (og dig selv) hele denne måned

**8** Giv ting, tøj, mad eller andet for at hjælpe en lokal velgørenhed

**15** Tilbered din livret til en der vil sætte pris på det

**22** Gør noget for at gøre livet lettere for en anden

**29** Planlæg et fremtidig projekt for dit lokalsamfund

## SØNDAG

**2** Send en positiv besked til en

**9** Spørg nogen, hvad du kan hjælpe dem med

**16** Ingen plan i dag! Vær venlig mod dig selv, så du kan være venlig mod andre

**23** Sluk telefonen og giv folk din fulde opmærksomhed

**30** Pas på nature og vores planet

## MANDAG

**3** Behandl alle, du interagerer med, som en ven

**10** Kontakt en ven for at fortælle dem, at du tænker på dem

**17** Giv en betænksom gave til nogen

**24** Tilgive nogen, der har skadet dig i fortiden

**31** Del glæde med andre mennesker i dag

## TIRSDAG

**4** Spørg nogen, hvordan de har det, og lyt oprigtigt til deres svar

**11** Vær Taknemmelig for din mad og dem, der gjorde den mulig

**18** Giv din tid til et projekt eller velgørenhed, du interesserer dig for

**25** Giv din tid og energi til at hjælpe nogen i vanskeligheder

## ONSDAG

**5** Ønsk at andre mennesker skal være fri for smerter

**12** Del en opmuntrende nyhedshistorie for at inspirere andre

**19** Kontakt nogen, der kan være ensom eller føle sig ængstelig

**26** Find en made til at støtte en god sag

## TORSDAG

**6** Smil og vær venlig, også når vi har "fysisk afstand"

**13** Hvis nogen irriterer dig, skal du være venlig. Forestil dig, hvordan de har det

**20** Se efter den gode side i alle, du møder i dag

**27** Bemærk, hvis nogen er nedtrykt, og prøv at gøre deres dag bedre

## FREDAG

**7** Fortæl nogen hvorfor du er taknemlig for dem

**14** Smil til alle i dag

**21** Fortæl nogen om en bog eller artikel, som du fandt hjælpsom

**28** Start venlige samtaler med folk, du ikke kender



I en verden, hvor du kan være præcis det du vil, vær venlig. Enhver venlig handling gør en forskel.



ACTION FOR HAPPINESS



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

Lær mere om denne måneds tema på [www.actionforhappiness.org/altruistic-august](http://www.actionforhappiness.org/altruistic-august)

Vær rolig · Vær klog · Vær venlig