



AKTÍV NAPTÁR: ÖNZETLEN AUGUSZTUS 2020



SZOMBAT

1 Légy kedves másokkal (és magaddal is) egész hónapban!

8 Nem használt ruháiddal, tárgyaidal, pénzzel támogass helyi jótékony ügyet!

15 Főzd meg a kedvenc ételed valakinek, aki értékelni fogja!

22 Tégy ma olyasmit, amivel könnyebbé teszed valaki életét!

29 Találj ki egy projektet, vagy szervezz gyűjtést a közösségnek!

VASÁRNAP

2 Küldj pozitív üzenetet valakinek, akivel nem lehetsz együtt!

9 Öntözd meg a virágokat, növényeket a parkban, szabadban!

16 Ne tervezz! Légy kedves magadhoz, így kedves leszel másokhoz is!

23 Kapcsold ki a telefonod és szánd teljes figyelmed partnerednek!

30 Tégy ma valami kedveset a természetért, a bolygóért!

HÉTFŐ

3 Kezelj mindenkit barátként akivel kapcsolatba kerülsz!

10 Vedd fel a kapcsolatot egy baráttal, hogy tudja, gondolsz rá!

17 Készíts figyelmes ajándékot, meglepetést valakinek!

24 Szánj időt rá, hogy megbocsáss valakinek, aki megbántott a múltban.!

31 Mutasd be másoknak az Action for Happiness mozgalmat!

KEDD

4 Kérdezd meg valakitől, hogy érzi magát és hallgasd is meg!

11 Légy hálás az ételért és azokért, akik lehetővé tették azt!

18 Szánj időt egy számodra fontos projekt, jótékony ügy támogatására!

25 Időddel, energiáddal segíts valakit, aki nehéz helyzetbe került!

SZERDA

5 Szakíts időt arra, hogy segíts másokat megszabadulni a szenvedéstől!

12 Ossz meg inspiráló híreket, hogy ösztönözz másokat!

19 Lépj kapcsolatba valakivel, aki egyedül van, vagy talán szorong!

26 Keresz rá módot, hogy tehess valamit egy fontos ügy támogatásáért!

CSÜTÖRTÖK

6 Mosolyogj és légy kedves még a „fizikai távolságtartás” során is!

13 Ha bosszant valaki, légy vele kedves! Képzeld el, mit érezhet!

20 Nézd ma mindenkinek a jó oldalát, akivel találkozol!

27 Vedd észre, ha valaki le van törve és segíts szebbé tenni a napját!

PÉNTEK

7 Mondj köszönetet mindenkinek, akinek hálás lehetsz és mondd el, miért!

14 Csalj mosolyt a lehető legtöbb ember arcára ma!

21 Mesélj valakinek egy cikkről, könyvről, amit hasznosnak találtál!

28 Kezdeményezz barátságos beszélgetést ismeretlenekkel!



**Egy világban, ahol bármi lehetsz, légy kedves!
Minden kedves tett változást okoz.**



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind